विषय सूची।

अपने हितैषी बनो

१—अपने हितैषी बनो।

ऐसे मनुष्य संसार में बहुत कम है जिनमें आत्मबल है, जिनको अपनी शक्ति का विश्वास है, जो बलपूर्वक किसी काम को करना जानते है, जो जीवन की कठिनाइयों का बड़ी वीरता से सामना करते है, जो सदा अपनी शक्ति भर प्रयत्न करते है, और बड़े बड़े कामों को आसानी से कर लेते हैं और जो समय और अवसर को हाथ से नहीं जाने देते।

अपने को उत्तम अवस्था में रखने और अपनी शक्तियों पर पूर्ण विजय प्राप्त करने के लिये मनुष्य को उचित है कि वह मानसिक दृष्टि से अपना हितैषी बने अर्थात् अपने विषय में उत्तम विचार रक्खे।

किसी ने सच कहा है कि जो मनुष्य अपने विषय में तुच्छ विचार रखता है और अपनी बेकदरी करता है वह मानो ईश्वर की निंदा करता है, कारण कि ईश्वर ने उसको अपने रूप बनाया है और पूर्ण बतलाया है। बहुत कम मनुष्य ऐसे है जो अपने विषय में उत्तम विचार रखते है, ईश्वर से उत्पत्ति होने के कारण अपने को पवित्र समझते हैं अथवा अपनी शक्ति,

योग्यता, चरित्र और चातुर्य के कारण अपनी इज्जत करते है और यही कारण है कि लोगों के चरित्र प्रायः दुर्बल और प्रभाव शून्य होते है।

जो लोग सदा अपनी त्रुटियों और दोषों को देखा करते है, जिन लोगों का यह विश्वास होता है कि अमुक दोष हममें हमारे पूर्वजों से आया है, जो सदा अपने दोषों को बढ़ा कर कहा करते है वे उस महत्व का कुछ भी विचार और अनुभव नही करते जिसके लिए ईश्वर ने उनको उत्पन्न किया है। वे सदा अपने मन में अपने विषय में बहुत ही तुच्छ और घृणित विचार करते है यहां तक कि जैसे उनके विचार होते है वैसे ही धीरे धीरे वे स्वयं हो जाते हैं। उनकी आकृति, जीवन उनके चरित्र और विचारों से स्पष्ट ज्ञात होता है कि वे कुछ भी महत्व के कार्य नहीं कर सकते है। जैसा तुच्छ, निंदित और घृणित वे अपने को समझते हैं वैसे ही वे हो जाते हैं।

जैसा मनुष्य अपने मन में विचार करता है वैसा ही वह स्वयं बन जाता है। मन के विचारों का जीवन में और जीवन का शरीर पर प्रभाव पड़ता है अतएव जैसा तुम बनना चाहते हो, जिस स्त्री वा पुरुष को अपना आदर्श समझते हो, सदा उसी का अपने मन में विचार करते रहो। जब कभी तुम अपने विषय में विचार करो तो सदा अपने को सभ्य, सुंदर और स्वस्थ समझो। जिस बात से तुम्हारा गौरव या महत्व घटता हो, उसे न तो कभी देखो और न कभी सुनो। याद रक्खो, जब ईश्वर ने तुम्हें पैदा किया था तो पूर्ण पैदा किया था। जो कुछ तुम अपने में कभी देखते हो उसका कारण तुम्हारी ही अज्ञानता

और तुम्हारा ही मन और चरित्र है। अपने विषय मे जो कुछ तुम विचार रखते हो और अपने मन में जो कुछ तुम अपना चित्र खीचते हो उसका तुम्हारे ऊपर दूसरों के विचारों की अपेक्षा कहीं अधिक प्रभाव पड़ता है । यदि तुम जीवन को वास्तव मे उपयोगी बनाना चाहते हो और यदि तुम अपनी शक्ति के अनुसार होना और करना चाहते हो तो तुम को केवल अपना भला सोचना ही नहीं चाहिए, किन्तु अपने शरीर और स्वास्थ्य के हितैषी बनना चाहिए। पूर्ण रूप से उन्नति करने के लिए, उत्तम स्त्री पुरुष बनने के लिए, तुम को अपने शरीर की उतनी ही चिंता करनी चाहिए जितनी कि मन की। जिस प्रकार मानसिक शक्तियों की वृद्धि की आवश्यकता है, उसी प्रकार शारीरिक शक्तियों की भी वृद्धि करना आवश्यक है।

ऐसे कितने ही मनुष्य हैं जो दूसरों का तो भला चाहते हैं किन्तु स्वय अपना भला नहीं चाहते। वे अपने शरीर और स्वास्थ्य की कोई परवाह नहीं करते, अपनी शक्तियो का सदुपयोग नहीं करते और अपने साधनों को कुछ भी काम मे नहीं लाते। वे-दूसरों के तो दास बने हुए हैं परन्तु स्वयं अपने शत्रु हैं। दूसरों के साथ भलाई करना बहुत अच्छा है, परन्तु अपने साथ भलाई करना और भी अधिक अच्छा है । जितना दूसरों के साथ बुराई करने में पाप है उतना ही पाप अपने साथ बुराई करने में है। प्रत्येक मनुष्य का कर्त्तव्य है कि जहाँ तक उससे बन सके अपने मन और शरीर को स्वस्थ्य रक्खे अन्यथा वह संसार को यह संदेशा नही दे सकता कि मुझे ईश्वर ने बनाया है और मै ईश्वर का रूप हूँ। प्रत्येक मनुष्य

का धर्म है कि यथा सम्भव और यथाशक्ति बड़े से बड़े कार्यों के करने के लिये तैयार रहे। जो मनुष्य समय पर चूक जाता है और आवश्यकता पड़ने पर अपने को अयोग्य, निर्बल और असमर्थ पाता है वह महान पाप का भागी है।

ऐसे बहुत से मनुष्य हैं कि जो चाहें तो बहुत बड़े काम कर सकते हैं, परन्तु करते बहुत छोटे छोटे हैं और उनके जीवन निराशा से पूर्ण रहते हैं। इसका कारण यह है कि वे अपने मन और शरीर को उत्तम कार्यों के करने के योग्य नहीं रखते।

जिन स्थानों पर काम काज अधिक होता है वहां के नौकर अधमरे बने रहते हैं। बुरे विचारों, बुरी आदतों और बुरे कामों से उनके शरीर में न जाने कितने विष और रोग घर कर लेते हैं।

हम ऐसे कितने ही आदमियों को जानते हैं कि जो शुरू से अब तक वैसी ही हालत में है। जब से उन्होंने स्कूल या कालेज छोड़ा है तब से अब तक उसी अवस्था में हैं। उन्होंने कुछ भी उन्नति नहीं की है। कुछ ने तो उन्नति के स्थान में उल्टी अवनति की है। उन्हें इस बात का बड़ा आश्चर्य है कि उन्हें सफलता क्यों नहीं होती, वे उन्नति क्यों नहीं करते, परन्तु जिसने उन्हें देखा है वह अच्छी तरह से जानता है कि वे स्वयं अपनी अवनति के कारण हैं वे अपने स्वास्थ्य की ओर से बड़े असावधान है। स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का नित्य प्रति उल्लंघन करते है अनियम रूप से जीवन व्यतीन करते है और उनकी आदतें खराब है। ये ही कारण है कि वे उन्नति नहीं कर पाते। इन कारणों ने बड़े बड़े विद्वानों और बुद्धिमानो तक को उन्नति करने से रोक दिया है।

ऐसे नवयुवक सर्वत्र देखने में आते हैं कि जो यद्यपि बड़े बड़े कामों के करने के योग्य हैं परंतु कर नहीं पाते हैं, कारण कि उनमें इतनी शक्ति नहीं है कि वे अपनी कठिनाइयों को दूर कर सकें और विघ्न बाधाओं को हटा सकें। उन्होंने अपने शरीर की रक्षा नहीं की है और इसी कारण से उनका हृदय दुर्बल हो गया है और उनकी इंद्रियाँ शिथिल पड़ गई है। ज़रा ज़रा से कामों के करने पर वे थक जाते हैं।

जिस लेखक में जीवन शक्ति नहीं होती उसकी लेखनी का कुछ असर नहीं पड़ता, जिस व्याख्याता में शारीरिक बल नहीं होता जिस की आवाज़ कमजोर होती है उनके शब्दों का श्रोताओं पर कोई असर नहीं पड़ता जिस शिक्षक में साहस और उत्साह नहीं, होता जो श्रम नहीं कर सकता उनके शिष्य भी आलसी और मूर्ख रहते हैं। ऐसे मनुष्य सर्वत्र देखने में आते हैं कि जिनमें श्रम, साहस और उत्साह नहीं होता। काम करने में जिनका मन नहीं लगता और न काम करने में जिन्हें कुछ आनंद आता है। वे काम को एक बेगार समझते हैं और बड़ी अरुचि से करते हैं। इसका क्या कारण है ? यही कि उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया है, उनका दिमाग़ कमज़ोर हो गया है और उनमें बल और तेज नहीं रहा है।

कितने शोक और दुःख की बात है कि हम लोग इस बात का तो निरन्तर ध्यान रखते हैं कि हमारा खर्च कम हो और हमारी आमदनी ज़्यादह हो, हम १०) लगाकर २०) पैदा करें, १) के सूत से ५) रु० का कपड़ा तैयार करें, परंतु अपने शरीर की उन्नति अवनति और हानि वृद्धि की कोई चिंता नहीं करते।

हम में कितना नया बल पैदा हुआ है और कितना बल व्यय हुआ है, इसका कभी ध्यान भी नहीं आता। हम में गत वर्ष कितना वज़न था, कितना रक्त था, कितना बल था, एक मिनट में हम कितनी बार स्वांस लेते थे, एक घंटे में हम कितना काम कर सकते थे और कितना चल सकते थे और इस वर्ष हमारी क्या अवस्था है, इन बातों का कभी स्वप्न में भी ख्याल नहीं आता।

हम म से बहुत से स्वयं अपने शत्रु है और सदा अपने आप से लड़ाई ठाने रहते है। हम अपने से आशाएँ तो बड़ी बड़ी रखते हैं परन्तु अपने को बड़े बड़े कामों के योग्य नहीं बनाते। या तो हम रात दिन पलंग पर लेटे रहते हैं और आलसी बन जाते है या रात दिन काम में लगे रहते हैं और बीमार पड़ जाते हैं अर्थात् या तो हम आराम करते ही नहीं या करते हैं तो रात दिन आराम के सिवाय कोई काम नहीं। दोनों अवस्थाएं बुरी है और स्वास्थ्य के लिए हानिकार हैं। हमारा शरीर एक मशीन के सदृश है। निस्संदेह यह काम करने के लिए है, परंतु मशीन उसी समय तक ठीक काम देगी जब तक कि उसके कल पुरज़ों को ठीक तौर से साफ़ रक्खा जाएगा, उनमें तैल वग़ैरह डाला जाएगा। यदि किसी मशीन से रात दिन काम लिया जाए और उसे कभी साफ न किया जाए, तो नतीजा यही होगा कि मशीन बहुत ख़राब हो जाएगी। सालभर चलती होगी तो छह महीने ही चलेगी। यही हाल हमारे शरीर का है। निस्संदेह शरीर काम करने के लिए है, परन्तु काम के बाद उसे आराम भी अवश्य देना चाहिए तथा उसके आंगोपांग को ठीक रखना चाहिए। यदि किसी अंग में कोई खराबी है

तो उसे दूर करना चाहिए। यदि मानसिक काम करते करते जी उकता गया हो तो शारीरिक श्रम करके थकान को दूर करना चाहिए। यदि शरीर से बिलकुछ काम नहीं लिया जाएगा, तो लोहे के समान उसमें जंग लग जाएगा और यदि शरीर से अधिक काम लिया जाएगा तो शरीर दुर्बल और बलहीन हो जाएगा। अतएव न तो शरीर से अधिक काम लेना चाहिए और न शरीर को बिलकुल बिना काम के छोड़ना चाहिए। काम के बाद आराम और आराम के बाद काम करना चाहिए।

हम लोग अपने शरीर को कितनी ही तरहों से ख़राब किया करते हैं। उदाहरण के लिए पाचन शक्ति को लीजिए। खाना उसी समय लाभदायक है कि जब वह पच सके। यदि जो कुछ हम खाते हैं वह पचता नहीं है तो चाहे हम कितनाही खाया करें, उससे हमारे शरीर में कुछ भी बल नहीं आ सकता और न उससे खून बन सकता है। खाना खाने का समय नियत होना चाहिये और एक बार खाकर दूसरी बार उस समय खाना चाहिये कि जब पहला खाना अच्छी तरह से पच गया हो और ज़ोर से भूख लगी हो। भूख का लगना इस बात का निशान है, परंतु स्मरण रहे भूख असली हो, न कि खाने की इच्छा मात्र। इच्छा तो प्रायः स्वादिष्ट पदार्थों को देखकर हो जाया करती है, परन्तु हमें उस समय खाना नहीं चाहिये। असमय भोजन करने से और बिना भूख भोजन करने से न पहला खाया हुआ पच सकता है और न पिछला खाया हुआ पच सकता है। पाचन शक्ति बिगड़ जाती है और शरीर दुर्बल हो जाता है।

बहुत से लोग गरिष्ठ पदार्थों के सेवन करने के लोलुपी होते

है। चाहे वे पतले दूध को भी हज़म न करसकें, परन्तु खाते रहते है मुरब्बे और सोहन हलुवे। परिणाम यह होता है कि उन्हें वहुत जल्द अपच और मंदाग्नि की शिकायत होने लगती है आज इस देश में लाखों आदमी अपच के रोगी मिलेंगे। इसका मूल कारण यह है कि शुरू में उन्हों ने ऐसे गरिष्ट पदार्थों का सेवन किया है कि जिससे अव वे दाल रोटी को भी अच्छी तरह से हज़म नहीं कर सकते। वहुत से आदमी तेल, खटाई, मिर्च और मसाले वग़ैरह के खाने के आदी होते है। ये वस्तुऐं भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

जहां वहुत से आदमी अधिक खाने से अपने स्वास्थ्य को विगाड़ लेते हैं वहां वहुत से कम खाने से वीमार पड़ते है और दुर्वल रहते है। हमने देखा है कि वहुत से आदमी ऐसे कृपण होते है कि वे भर पेट भोजन भी नहीं करते। कभी घी दूध वग़ैरह की सूरत भी नहीं देखते। और तो क्या सब्ज़ी वगैरह भी नहीं खाते। वीमार पड़ने पर लोभवश उत्तम औषधि का भी सेवन नहीं करते। ख़राव और सस्ती और नित्य एक सी चीज़ों के खाने से और वह भी पेट भर नहीं, अधिक दुर्वल हो जाते है और अधिक काम नहीं कर सकते।

स्वास्थ्य के लिये अधिक खाना भी वुरा है और कम खाना भी वुरा है। खाने पीने में मनुष्य को संयमी होना चाहिये। जो मनुष्य संयमी नहीं होते वे ही मदिरा आदि का सेवन करने लगते है। और वे ही लोग विषय वासना में लिप्त हो जाते हैं। संयमी मनुष्य इन सव ऐवों से वचे रहते हैं। वे उतना ही भोजन करते है जिसको वे पचा सकते हैं और जो स्वास्थ्य के लिए

लाभदायक होता है। शरीर और स्वास्थ्य रक्षा के लिये बहुत सादे और हल्के भोजन की जरूरत है। वह सादा और हल्का कौनसा भोजन है इसके लिखने की आवश्यकता नही है कारण कि यह वात देश, काल, अवस्था और ऋतु पर निर्भर है। सब मनुष्यों के लिये और सब देशों के लिये सब ऋतुओं में एक भोजन नहीं हो सकता। मेरे लिये कौनसा भोजन उत्तम और स्वास्थ्यप्रद है, इस वात को प्रत्येक मनुष्य अपनी अवस्थानुसार विचार सकता है अथवा अपने वैद्य वा डाक्टर से पूछ सकता है। साधारणतया हम यह कह सकते है कि गाय का दूध बहुत ही सादा, हल्का, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद है। यह प्राय. वालक से लेकर वृद्ध तक सभी के लिये उपयोगी है। इसका सेवन प्रत्येक मनुष्य प्रत्येक अवस्था में कर सकता है। भोजन के विषय में लिखते हुए हम इस वात को भी कह देना उचित समझते है कि भोजन जहां तक हो एक सा न हो। भोजन में परिवर्तन अवश्य करते रहना चाहिये। प्रति दिन एक सा ही भोजन करने से प्रायः उस भोजन से अरुचि हो जाती है और अरुचि के कारण भूख कम लगती है। परिवर्तन करते रहने से भूख भी अधिक लगती है और भोजन स्वादिष्ट भी लगता है। हमारे भोजन में सब्ज़ी अधिक होना चाहिये। सब्ज़ी शरीर के लिये वड़ी उत्तम चीज़ है। मिठाई जहां तक हो सके कम खानी चाहिये।

जिस प्रकार हम बाग़ में पौधों की आवश्यकताओं को जान कर उनके अनुसार उनके लिये खाद्यादि का प्रवन्ध करते है उसी प्रकार हमको अपने शरीर की आवश्यकताओं को जानकर

उनके अनुसार अपने लिए भोजन को नियत करना चाहिये। भिन्न भिन्न प्रकृति के मनुष्य के लिए भिन्न भिन्न प्रकार के भोजन की आवश्यकता है। ऐसा करने से कभी मनुष्य को किसी प्रकार के रोग की शिकायत नही हो सकती। हमारे शरीर में जितने रोग होते हैं उन सब का आदि कारण खाने पीने की गड़बड़ है। खाने पीने में असावधान, असंयमी होने से ही लोग बीमार पड़ते है। देखिये दो अंगुल की जिह्वा के लिए लोग कैसे दुःख उठाते हैं। जो लोग खाने पीने में साव-धान और संयमी होते हैं, वे सदा स्वस्थ्य और निरोग रहते हैं। रोग उन्हे कभी छूकर भी नहीं लगता। उन्हें कभी औषधि की ज़रूरत नहीं पड़ती; परंतु खेद है कि हम इसकी कोई परवा नहीं करते। हम में से बहुत से तो ऐसे बेपरवा होते हैं कि वे स्वास्थ्य के नियमों का जान बूझ उल्लघन करते हैं। स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करना प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करना है।

हमें इस बात का बड़ा आश्चर्य है कि बहुत से आदमीयों तो बड़े चतुर और बुद्धिमान होते हैं परंतु अपने शरीर की रक्षा के लिए ज़रा ज़रा सी बातों में कंजूसी करते हैं। ऐसी कंजूसी का जो नतीजा होता है वह पाठकों से छिपा हुआ नहीं है। देखने में तो वे अपनी समझ में बचत करते है, परंतु उस बचत से आगे चलकर हानि अधिक होती है। आज तो लोभ में आकर जली रोटी अथवा कोई बासी चीज़ खाली, परंतु कल को पेट में दर्द होने पर डाक्टर और दवा की ज़रूरत पड़ेगी।

दुनिया में कामों के करने के लिए उत्तम साधनों की आवश्यकता है। जब तक उत्तम साधन न होंगे कोई भी कार्य

सफलता पूर्वक नहीं हो सकता। जिस बढ़ई के पास तेज़ और पैने औज़ार नहीं है वह अच्छी चीज़ें नहीं बना सकता। जिस मशीन के कल पुरज़े ठीक नहीं हैं, वह चल नहीं सकती। जिस नापित के कैंची उस्तरे तेज़ धारवाले नही हैं वह अच्छी हजामत नहीं बना सकता। जब तक विद्यार्थी के पास अच्छा कागज़ क़लम और स्याही न हो, तब तक वह अच्छा नहीं लिख सकता। इसी प्रकार जब तक चित्रकार के पास आवश्यक सामान न हो वह सुंदर चित्र नहीं खींच सकता। मकान में जब तक उमदा मसाला नहीं लगाया जायगा, तब तक वह मज़बूत नहीं बन सकता। भावार्थ प्रत्येक कार्यमें उत्तम साधनों के जुटाने की आवश्यकता है। अतएव तुम्हें चाहिए कि अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए और शरीर रूपी मशीन को बराबर उत्तम रीति से चलाने के लिए अपने वीर्य की रक्षा करो।

तुम्हारे जीवन में सब से मूल्यवान वस्तु तुम्हारा वीर्यबल है यह मानो तुम्हारे जीवन की पूंजी है और सफलता का मूल साधन है इसके बिना तुम्हें सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। अतएव तुम्हें चाहिए कि इसकी क़दर करो और इसका भूलकर भी दुरुपयोग न करो। संसार में जो कुछ भी तुम काम करो, अपने वीर्य बल पर करो। वह तुम्हारे लिए डूबते को तिनके का सहारा के समान है। जिस मनुष्य में वीर्य बल है उस के लिए दुनिया में कोई कठिन या असभव बात नहीं है। वह चाहे तो लोहे के पहाड़ को मोम बना सकता है। अतएव तुम से जहां तक हो सके अपने वीर्य को सुरक्षित रक्खो।

जिस मनुष्य में वीर्य बल है वह पैसेवाला न होने पर भी

उन धनवानों से अधिक ऐश्वर्यवान है जिन्होंने अपने वीर्य को नष्ट कर दिया है। सोना चांदी और हीरे मोती भी वीर्यरूपी रत्न के सामने तुच्छ और घृणित है। जो लोग वीर्यरूपी अमूल्य रत्न को नष्ट कर देते है वे दुनिया में सब से बड़े फ़िजूल खर्च है। उनके सामने धन दौलत के लुटानेवाले भी कुछ नही है। वे उनसे भी कहीं गिरे हुए है। कहां तक कहें, वे स्वय अपने शत्रु और नाशक हैं कारण कि वे अपनी जीवन शक्ति को नष्ट कर रहे हैं। उन्हें यदि हम आत्म हत्यारे कहे तो अनुचित नहीं।

वही चीज़ लाभदायक है और उसी का होना सार्थक है। जो काम मे आवे। यदि किसी के घर में लाख रुपये ज़मीन मे गड़े रक्खे हैं और किसी के काम में नहीं आते तो उनसे क्या लाभ ? जिस मनुष्य में योग्यता है, परन्तु जो उसका उपयोग नही करता, उससे क्या लाभ ? जो शक्तियां नष्ट हो गई है, जो इन्द्रियां दुर्बल पड़ गई हैं उनका होना न होना बराबर है। चाहे तुम्हारी कैसी ही तीक्ष्ण बुद्धि हो और तुम्हारा दिमाग़ कैसा ही तेज़ हो, परन्तु यदि तुम में शारीरिक बल नहीं है, तुमने अपने वीर्य को नष्ट कर दिया है तो बुद्धि का तेज होना ना होना एक सा है। कारण कि तुम जरासे श्रम करने पर थक जाते हो और तुम्हारा सिर चकराने लगता है। मन और बुद्धि भी उसी समय उपयोगी और लाभदायक है जब शरीर में बल हो और स्वास्थ्य उत्तम हो।

तुम्हारे स्वास्थ्य को न जाने कितनी चीज़ें बिगाड रही हैं। तुम अपने शारीरिक बल को न जाने किन किन कुटेवो से प्रति दिन नष्ट कर रहे हो,। तुम्हारे शरीर में प्रधान वस्तु वीर्य

है। तुम में जो कुछ भी तेज और प्रभाव है वह सब वीर्य के कारण है। वीर्य विहीन शरीर मक्खन निकले हुए दूध अथवा भुने हुए चने के सदृश है। अतएव वीर्य की रक्षा करना तुम्हारा कर्त्तव्य ही नहीं किन्तु मुख्य धर्म है। कुटेवें तुम्हारे वीर्यबल को नष्ट कर रही है उनका अभी काला मुंह कर दो। जो बात तुम्हारे स्वास्थ्य को हानिकर हैं, उन्हें इसी समय त्याग दो। जिन कारणों से तुम्हारा शरीर हृष्ट पुष्ट नहीं होता सदा रोगों में ग्रसित रहता है उनका इसी समय त्याग कर दो। ऐसे शरीर को धारण करना जिसमें तेज और बल नहीं है, कांति और आभा नहीं है, लज्जा की बात है। मनुष्य बन कर हनुमान अर्जुन और भीष्म की संतान होकर यदि तुम्हारा शरीर बल-वान नहीं है, यदि तुम्हारी आकृति में तेज और कांति नहीं है, तो इससे बढ़ कर तुम्हारे लिये और क्या कलंक हो सकता है। विद्यार्थियो, नवयुवको सावधान! अपने शरीर की रक्षा करो। अपने जीवन को उत्तम बनाओ। बुरी वासनाओं और कुटेवों को त्याग दो। शील, संयम और सदाचार के नियमो का पालन करो। जो काम करो सोच समझ कर करो। केवल उसी काम को करो जिससे तुम्हारा शरीर और स्वास्थ्य सुरक्षित रहे, तुम्हारी शक्तियां वृद्धि को प्राप्त हों और तुम शारीरिक उन्नति के साथ साथ आत्मोन्नति भी कर सको।

तुम्हारा कितना ही बल क्रोधादि कषायों के कारण नष्ट होता है। शरीर को भस्म कर देने के लिए क्रोध से बढ़ कर कोई चीज़ नहीं। क्रोधी मनुष्य रात दिन अपने को जलाता रहता है। चिन्ता भी मनुष्य के शरीर के लिए विष के तुल्य है। चिन्ता की उपमा चिता से दी जाती है। ईर्षा, द्वेष, निंदा, घृण

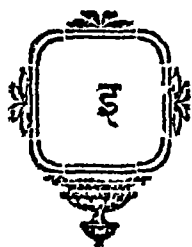
सब शरीर को घुलाने वाली हैं। इनसे मन और शरीर दोनों की अवनति होती है। एक मनुष्य सवेरे से शाम तक काम करके इतना नहीं थकता जितना मनुष्य क्रोध करके अथवा चिंता करके एक घंटे में थक जाता है। हमने देखा है कभी कभी मनुष्य क्रोध के आवेश में आकर गिर पडते हैं, बेहोश हो जाते है, और तो क्या आत्महत्या तक कर लेते हैं। विचार करो तुम्हारा कितना समय ऐसी ऐसी बातो मे नष्ट होता है। स्मरण रक्खो, कषाय आत्मा और शरीर दोनों को कषती है। इससे यथा सम्भव अपने को बचाते रहो। चिन्ता को अपने हृदय में स्थान न दो कारण कि चिंता करने से कोई लाभ नहीं। सदा अपना और दूसरों का भला चिन्तवन करो। और उत्तम से उत्तम काम करने का प्रयत्न करो। बस यही तुम कर सकते हो और यही तुम्हें करना चाहिये। चिन्ता करके व्यर्थ में अपने समय, श्रम और शक्ति को नष्ट मत करो।

लोग अपने घरो में हारमोनियम और सितार वगैरह बाजो को तो बड़े सुर और ताल से बजाया करते है, परन्तु उनके शरीर रूपी सितार के तारो में बहुत कम सुर पाया जाता है। वे प्रायः एक दूसरे से उल्टे बजते हैं। याद रक्खो जिस प्रकार वह बाजा सुर ताल से नहीं बज सकता, उसी प्रकार मनुष्य भी उस समय तक वास्तविक सुख का भोग नहीं कर सकता जब तक कि वह अपनी तमाम शक्तियों और इन्द्रियों को एक निश्चित मार्ग पर न लगावे और नियमानुकूल उनसे काम न ले।

तुम्हारे जीवन का सब से बड़ा उद्देश्य यह होना चाहिए कि तुम अपनी शक्तियो को ऊंची से ऊंची बना सको और अपने

स्वास्थ्य और बल को बढ़ा सको कि जिससे तुम प्रत्येक अवसर का महान अवसर बना सको। कठिनाई यह है कि तुम में से बहुत सों को मनुष्य की विलक्षणता और पवित्रता का ज्ञान नहीं है और न उस पर विचार करते हो अर्थात् तुम स्वयं अपने रूप से अनभिज्ञ हो। याद रक्खो यह कोई साधारण वस्तु नहीं है। वह साक्षात् ईश्वर का रूप है। ईश्वर उसमें वास करता है। उसकी आत्मा में ईश्वरीय गुण विद्यमान है। केवल उस पर आवरण पड़ा हुआ है। विषय वासना और इन्द्रिय सुखों में उन्मत्त होने के कारण वह अपने रूप और स्वरूप को भूला हुआ है। अतएव तुम्हें उचित है कि तुम अपने को तुच्छ और घृणित और दुर्बल और निःशक्त न समझो किन्तु अपने में ईश्वरीय गुणों का अनुभव करो। अपनी आत्मा को परमात्मा समझो। तुम्हारे भीतर अनंत शक्ति मौजूद है। उसे उपयोग में लाओ, फिर देखो तुम कितनी जल्दी उन्नति करते हो। तुम में जो कुछ कमी है वह इसी कारण है कि तुम अपने को तुच्छ समझते हो और पाशविक वृतियों में फंसे हुए हो। अपने को उच्च समझो, ईश्वर का रूप समझो तभी तुम उन्नति कर सकते हो।

२–फ़िज़ूल की किफ़ायत।

(अशर्फ़ियों की लूट और कौड़ियों पर मुहर)

समें सन्देह नहीं कि किफ़ायत अच्छी चीज़ है परंतु फिजूल की किफ़ायत करना अच्छा नहीं है। उसका नाम मूर्खता है और उसका अंत हानि और फ़िज़ूल खर्ची है। एक आदमी रुपयों की थैली लिए जा रहा था। उसमें से एक रुपया कहीं सड़क पर गिर पड़ा। वह थैली को एक किनारे रख कर गिरे हुए रुपये को ढूंढने लगा। इतने में कोई रास्ता चलने वाला थैली उठा कर चम्पत हुआ उसे मालूम तक नहीं हुआ। मूर्ख ने एक रुपये के खातिर थैली को खो दिया। एक अमीर आदमी को किफायत की इतनी आदत पड़ गई थी कि वह पैसोंकी बचतके लिए रुपयों से भी अधिक मूल्य के समय को नष्ट कर दिया करता था। रात को तेल अधिक ख़र्च न हो, इस कारण दीपक में बहुत ही बारीक बत्ती लगाता था। यहां तक कि उसके घर में अच्छी तरह दिखलाई भी नहीं देता था। इस का परिणाम होता था कि उसके घर के आदमी नित्य अंधेरे के कारण किसी न किसी चीज़ से ठोकर खाते थे। एक रात को तो उनमें से एक के हाथ से रौशनाई की बोतल एक बड़ी क़ीमती दरी पर गिर पड़ी थी। यद्यपि उसके पास हज़ारों रुपया था, तो भी वह इतना कृपण था कि चिट्ठियों में से कोरे क़ागज़ के टुकड़े फाड़ लेता था, दीवाली के दिन दियों में से

ज़रा ज़रा सा बचा हुआ तेल निकाल लेता था, दूकान के ज़रा ज़रा से कामों को भी स्वयं अपने हाथ से करता था और बंडलो में जो सुतली और रस्सी वग़ैरह बंधी होती थी उसके निकालनेमें अपने समय को नष्ट कर दिया करता था।

हिन्दुस्तान में ऐसे मूर्ख धनवानों की कमी नहीं है। यहां के लोग प्रायः समय का कुछ भी मूल्य नहीं जानते। वे कभी कभी एक पैसे के बचाने के लिए घंटों व्यर्थ में नष्ट करदेते हैं। इक्के वाले को एक पैसा अधिक नहीं देंगे, चाहें पाव और आध घंटा तक खड़ा रहना पड़े और फिर लाचार मुंह मांगा देना पड़े। कहीं पर ५००) रु० के नोट भेजने है। बीमे के दस बारह आने के खर्च के लोभ से नोटों को वैसे ही भेज देते है चाहे रास्ते में गुम भले ही हो जाएं। कही पर बिल्टी भेजना है। दो आने के पैसे रजिस्टरी में खर्च नहीं करेंगे चाहे बिल्टी कहीं खोई भले जाए। बच्चे को पढ़ाने के लिए मास्टर की ज़रूरत है। १०) रु० में अच्छा मास्टर मिलता है। १०) रु० खर्च न करके २) रु० का कोई मामूली सा आदमी रख लेंगे, चाहे लड़का एक अक्षर भी न पढ़े और उल्टी उसमें बुरी आदतें पड़ जाएं और बड़े होने पर बाप के हज़ारों रुपये फ़िजूल बर्बाद कर दे।

स्मरण रहे किफ़ायतशारी या मितव्यय का नाम कृपणता या नीचता नहीं है और न जिस प्रकार के उदाहरण ऊपर दिए गए है वे किफायत शारी के हैं। वास्तव में किफ़ायत शारी के अर्थ यह हैं कि प्रत्येक वस्तु को बुद्धिमानी और दूरदर्शिता से आवश्यकतानुसार खर्च किया जाय। जिस चीज़ की ज़रूरत

हो उसे अवश्य ख़रीदे। हां, जिस चीज़ की जरूरत न हो उसे चाहे सस्ती भी मिले, तो भी न ख़रीदे। ज़रूरी ख़र्च न करने का नाम कजूंसी है और ज़रूरत से ज़ियादा ख़र्च करने का नाम फ़िज़ूल ख़र्ची है। किफ़ायत शारी इन दोनो के बीच में है। कंजूसी भी बुरी है और फ़िज़ूल खर्चीं भी बुरी है। किफ़ायत शारी अच्छी है और इस पर अमीर ग़रीब सब को चलना चाहिए। शादी विवाह में कर्ज़ तक लेकर हज़ारों रुपया लुटा देना फ़िज़ूल ख़र्ची है, बच्चों के पढ़ाने लिखाने में काफ़ी ख़र्च न करना इसका नाम कंजूसी है। १००) की आमदनी होने पर ८०) रु० ज़रूरी कामों में खर्च करना और २०) आगे के लिए जमा करके रखना इसका नाम किफ़ायतशारी है। किफ़ायत करना हर एक आदमी का काम है। परन्तु तंगी उठाकर अथवा तकलीफ़ उठाकर किफ़ायत करना बुद्धिमानी नहीं है। इसका परिणाम अच्छा नहीं होता। अब तो देखने में किफायत मालूम होती है, परन्तु कुछ काल के बाद उसके कारण बड़ी हानि उठानी पड़ती है। मान लो किसी आदमी की नज़र कमज़ोर हो गई है। उसे चश्मा ख़रीद लेना चाहिए, परन्तु वह यह समझ कर कि कौन १०) रु० इस समय फ़िज़ूल ख़र्च करे, नहीं ख़रीदता है। कुछ समय के बाद उसका दीखना और भी कम हो जाता है और धीरे धीरे उसकी नज़र कमज़ोर पड़ती जाती है, यहां तक कि उसको बिलकुल दिखलाई नहीं देता। भारत में ऐसे अंधे हज़ारों की संख्या में है जिन्होंने शुरू में ऐनक वग़ैरह लगाने की कोई परवा नहीं की और न लोभवश इलाज ही अच्छा किया। इसका नाम फ़िज़ूल की किफ़ायत है, यही नहीं, किन्तु मूर्खता और नीचता भी है।

बहुत से आदमी कपड़े लत्ते में इतनी किफ़ायत करते हैं कि उसके कारण इन्हें अन्त में बड़ी हानि उठानी पड़ती है। हमने देखा है बहुत से दूकानदार ऐसे मैले कुचैले कपड़े पहिने रहते है कि किसी भले आदमी का उनकी दूकान पर जाने को जी नही चाहता। बहुत से आदमी समर्थ होने पर भी खाने पीने में इतनी किफायत करते है कि न दूध पीते हैं, न घी खाते है। अनाज भी मोटा सोटा खाते है, न कभी अपने भोजन में तबदीली करते है और न कोई नई चीज़ खाते है। इसका परिणाम यह होता है कि उनका स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है। और स्वास्थ्य खराब हो जाने के कारण काम बहुत कम होता है और ज़िन्दगी भी कम हो जाती है। अतएव पाठकगण, चाहे तुम किसी और बात में भले ही किफ़ायत करलो, परन्तु खाने पीने में कभी फिजूल की किफ़ायत न करो। इससे यह मतलब नही है कि रोज़ मिठाइयां खाया करो, हलवे, पूड़ी उड़ाया करो अथवा चाट खौमचे खाया करो किन्तु यह है कि जो चीज़ें स्वास्थ्य रक्षा के लिए उत्तम हों जिनके खाने से शरीर में बल और वीर्य बढ़े दिमाग़ ताज़ा हो, उनका सेवन किया करो। उनमें किफ़ायत करने से सर्वथा हानि है। जिस प्रकार किसान अपने खेत में बोने के लिए उत्तम से उत्तम बीज को छांटता है कि जिससे उसकी पैदावार उत्तम हो, उसी प्रकार तुम्हें भी उचित है कि अपने शरीर के लिए उत्तम से उत्तम भोजन को पसंद करो कि जिससे तुम्हारा शरीर हृष्ट पुष्ट हो और उसमें नया और ताजा खून पैदा हो जिसके कारण तुम ज्यादह काम कर सको और अच्छा कर सको। बहुत से आदमी किफ़ायत करने के लिये विवाह शादियों की बची हुई तीन तीन चार

चार दिन की पूड़ियां और दस दस, पन्द्रह पन्द्रह दिन की मिठाई खाया करते हैं अथवा बाज़ार से सस्ती से सस्ती शाक भाजी लाते हैं, चाहे वह गली सड़ी क्यों न हो, पीछे से जब उनके कारण पेट में दर्द हो जाता है अथवा हैज़ा वग़ैरह होता है तो रुपया का रुपया ख़र्च होता है, तकलीफ़ की तकलीफ़ उठानी पड़ती है और कभी कभी जिन्दगी से भी हाथ धोना पड़ता है। इस लिए इस प्रकार की किफ़ायत से मनुष्य को सावधान रहना चाहिए।

मनुष्य को उचित है कि अपनी शक्ति से मितव्ययिता से काम ले। इससे यह तात्पर्य नहीं है कि किसी काम को जी लगा कर रुचि पूर्वक न करे और उसके करने में पूर्ण श्रम न करे किन्तु यह कि व्यर्थ में अपनी शक्ति को नष्ट नहीं करना चाहिए। सफ़र में समय पर खाना और समय पर सोना चाहिए भारतवासी इस बात में बड़ी असावधानी करते हैं। सफ़र में प्रायः बड़े बड़े धनवान भी समय पर भोजन नहीं करते और न समय पर शयन करते हैं। समय पर कार्य न करने से स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इस बात में हमें अंग्रेज़ों से शिक्षा लेनी चाहिए। वे घर पर भी सब काम समय पर करते है और सफ़र में भी समय पर। चाहे वे महीनों रेल गाड़ी में रहें, परंतु सफ़र के कारण उनके स्वास्थ्य में कोई अंतर नहीं पड़ेगा कारण कि उन्होंने रेलगाड़ी में नित्य समय पर भोजन और शयन किया है। इस पर भारतवासी यह कहेंगे कि अंग्रेज लोग तो प्रायः पहले और दूसरे दर्जे में सफ़र करते हैं, इस कारण रेल में भी घर के समान आराम से रहते हैं।

निस्संदेह ऐसा ही है, परन्तु क्या धनवान भारतवासी पहले दूसरे दर्जे में सफ़र नही कर सकते, उनके समान नौकर चाकर नहीं रख सकते ? अवश्य रख सकते है, परन्तु रखते नहीं हैं। इसका कारण उनकी व्यर्थ की किफ़ायत है । वे अपने शरीर और स्वास्थ्य की कोई चिंता नही करते और उनकी ओर से असावधान रहते है। यह देखकर हम तो यही कहेंगे कि वे धन को स्वास्थ्य से भी अधिक मूल्यवान समझते है । बात इससे बिलकुल ही उलटी है। स्वास्थ्य के लिए ही धन है। स्वास्थ्य है तो सब कुछ है। स्वास्थ्य के बिना धन से कोई लाभ नहीं। धन स्वयमेव कोई उत्तम वस्तु नही है। धन का सदुपयोग उत्तम है और धन का सदुपयोग यही है कि स्वास्थ्य रक्षा के निमित्त उसे खर्च किया जाए। स्वास्थ्य अच्छा होने से धन की वृद्धि हो सकती है, मन और मस्तक उत्तम रीति से काम कर सकते है और सद्विचार उत्पन्न हो सकते है। जिन लोगों का स्वास्थ्य ख़राब हो गया है, वे रात दिन दुखी रहते हैं । उनके विचार छोटे और नीच हो जाते है, उनका मन और मस्तक दोनों दुर्बल हो जाते है जिसके कारण वे किसी भी विषय पर विचार नही कर सकते है।

स्वास्थ्य सफलता का रहस्य है। मनुष्य कोई भी व्यवसाय करता हो, यदि उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो उसका कोई कार्य सिद्ध नहीं हो सकता। अतएव जिस चीज़ से स्वास्थ्य की उन्नति हो, शरीर में बल आए और दिमाग़ ताज़ा हो उसे शक्ति भर धन देकर भी लेना उचित है। जिस वस्तु से तुम में बुद्धि, शक्ति और योग्यता उत्पन्न हो उसके लिए रुपया ख़र्च

करने में भूलकर भी किफ़ायत न करो। यदि तुम्हारे शरीर में कोई रोग हो गया है तो उसका जितनी शीघ्र हो सके, इलाज कराओ अन्यथा रोग के वढ़ जाने पर एक तो रुपया अधिक ख़र्च होगा, दूसरे उस समय इलाज होना भी कठिन है। तीसरे काम में नित्य वाधा पड़ती रहेगी। जो कमी या ख़रावी हम में आज पड़ गई है उसको यदि हम आज ही दूर कर देंगे तो आज कुछ भी कठिनाई न होगी अन्यथा वाद में वड़ी कठिनाई होगी यदि किसी मकान की दीवार में कोई छेद होगया है यदि हम आज ही उसकी मरम्मत करा देंगे तो कुछ खर्च न होगा परन्तु यदि कुछ दिन टाल मटोल करेंगे तो दीवार ही वैठ जाएगी। आज किसी कारण से हमारे मुँह से झूठ निकल गया है, यदि आज ही हम अपने जी में पश्चात्ताप नहीं करेंगे और भविष्य ऐसा न करने की दृढ़ प्रतिज्ञा नहीं करेंगे तो धीरे धीरे हम में झूठ वोलने की आदत पड़ जाएगी और हम ऐसे झूठे वन जाऍंगे कि फिर आदत का छूटना मुश्किल है। भावार्थ ख़रावी को शुरू में ही दूर कर देना उचित है अन्यथा पीछे ख़रावी का दूर होना मुश्किल है।

बहुत से आदमियों को नीलाम वग़ैरह में चीज़ें ख़रीदने की आदत हुआ करती है। विना ज़रूरत की चीज़ें भी वे इस कारण से ख़रीद लेते है कि वे सस्ती होती हैं परन्तु उनका ऐसा करना किफ़ायत शारी नहीं है। किफ़ायत शारी कभी फ़िज़ूल चीज़ों के ख़रीदने का उपदेश नहीं देती। चीज़ें वे ही ख़रीदनी चाहिएँ जिनकी जरूरत हो, जिन के विना काम में वाधा पड़ती हो। ज़रूरत की चीज़ों के लिए पैसा ज़्यादह ख़र्च

करना भी अच्छा है, परन्तु विना ज़रूरत की चीजों को आधे मूल्य पर ख़रीदना भी मूर्खता है। जो लोग विना जरूरत चीज़ों को सस्ती समझ कर खरीद लेते हैं वे यदि साल भर में हिसाब लगावें तो उन्हें मालूम होगा कि उनका जरूरत से कहीं ज़्यादह खर्च हुआ है। इसके सिवाय नीलाम में जो चीजें बिकती हैं वे पुरानी होती हैं और पुरानी चीजें न तो देखने में अच्छी मालूम होती हैं और न चलती ज्यादह हैं। उन में रोज मरम्मत की जरूरत पड़ती है। जहां तक हो सके अच्छी और नई चीजें खरीदनी चाहिएँ।

'अशर्फ़ियों की लूट और कौड़ियों पर मुहर' यह कहावत भारतीय स्त्री पुरुषों पर अधिक चरितार्थ होती है। घरों में जाकर देखिये। झाड़ू दियासलाई वग़ैरह जरा जरा सी चीजों में तो भारतीय स्त्रियां कितनी किफ़ायत करती हैं, परन्तु कपड़े और जेवर में कितना फ़िज़ूल खर्च कर देती हैं। कहीं एक सुई गिर पड़े तो उसके लिए घंटों परेशान रहेंगी। एक एक पैसे की तरकारी की किफ़ायत करेंगी और ज़रा जरा सी बातों में नौकरों पर ताड़ना करेंगी चाहे उनकी असावधानी से नौकर घर में से सेरों मिठाई और घी चुरा कर भले ही ले जाएं।

जैसा हम ऊपर कह चुके हैं कंजूसी और फ़िज़ूल खर्ची के बीच में किफ़ायत शारी है और किफ़ायत शारी के अर्थ संक्षेप में ये हैं कि आमद से अधिक ख़र्च कभी मत करो और जरूरी चीज के लिए कभी खर्च से हाथ मत रोको। जरूरी चीज को पैसा ज्यादह देकर खरीदो और विना जरूरत की चीज को मुफ्त भी न ख़रीदो। मनोरंजन और दिल बहलाव के लिए

कभी कभी थियेटर तमाशे में जाना, पत्र समाचार पढ़ना, उत्तमोत्तम पुस्तकों का अवलोकन करना और उनमें ख़र्च करना आवश्यक है इसका नाम फ़िज़ूल ख़र्ची नहीं है। हां, रोज़ थियेटर तमाशों में जाना, दो समाचार पत्रों के मंगाने की सामर्थ्य है चार मंगाना, एक कोट की ज़रूरत पर दो बनवाना एक नौकर से काम चल सकता है, दो नौकर रखना, इसका नाम फिज़ूल ख़र्ची है और इससे मनुष्य को सदैव बचना चाहिए। उसे अपनी आमद और ज़रूरत केवल इन दो बातों की ओर ध्यान रखना चाहिए। इन्हीं दो बातो से वह अपने जीवन को नियमित बना सकता है और सफलता प्राप्त कर सकता है।

यह भी बता देना ज़रूरी है कि सस्तेपन का नाम किफायत शारी नहीं है। बहुत से लोग किसी चीज़ के बनवाते अथवा खरीदते समय सस्तेपन का बहुत ज़्यादह ध्यान रखते है। यदि उन्हें मकान बनवाना है तो सस्ते से सस्ता मसाला लेंगे, सस्ते से सस्ते कारीगर रक्खेंगे। यदि उन्हें कपड़ा सिलवाना है तो सस्ते से सस्ते दर्ज़ी की तलाश करेंगे, यदि उन्हें असबाब की ज़रूरत है तो सस्ते से सस्ता खरीदेंगे। यद्यपि उस समय देखने में थोडी सी किफ़ायत हो जाती है, परंतु महंगा रोवे एक बार सस्ता रोवे बार बार, यह कहावत उन पर पूर्ण रूप से चरितार्थ होती है। अच्छी चीज़ यद्यपि इस समय महंगी है, परन्तु वह सस्ती चीज़ की अपेक्षा कहीं अधिक चलेगी। ५) रु० की घड़ी यदि एक वर्ष चलेगी तो १५) रु० की दस वर्ष चलेगी। जो लोग सस्ते कारीगर रखते

हैं वे ही अंत में हानि मे रहते हैं। ५) रु० का नौकर जितना काम करेगा १०) रु० का नौकर उससे दुगना और उम्दा काम करेगा। मूर्ख नौकर यदि मुफ्त भी मिले तो बुरा है, परन्तु बुद्धिमान नौकर को यदि १०) रु० भी देने पड़ें तो अच्छा है। मूर्ख अपनी मूर्खता से १०) रु० क्या कभी कभी पचासों रुपये का नुक़सान कर देता है। जो लोग सस्ते नौकर रखते हैं वे अंत में हानि उठाते हैं। कितने ही लोगों के काम इस कारण डूब गए है कि उनके यहां नौकर चतुर और बुद्धिमान नहीं थे और इसका कारण यह था कि वहां अच्छे वेतन के नौकर नहीं रक्खे जाते थे। किसी कारख़ाने को ले लीजिए। यदि उसमें कार्य करनेवाले चतुर और बुद्धिमान नहीं है तो वह कारख़ाना बहुत जल्दी टूट जाएगा, परन्तु जिसमें चतुर और बुद्धिमान कारीगर हैं वह खूब नफ़ा उठाएगा। इसमें सन्देह नहीं कि चतुर और बुद्धिमान कारीगर अधिक वेतन लेंगे। देशी कहावत भी है कि "जितना गुड़ डालो उतना ही मीठा होगा"।

संसार में जो लोग अधिक काम करते है और अधिक लाभ उठाते है वे सदा अपने हितैषी रहते है अर्थात् सदा अपने विषय में उत्तम विचार रखते है और अपने स्वास्थ्य, शरीर और मन की उन्नति करते है। वे कभी अपने खाने पीने में कंजूसी नही करते नित्य समय पर खाते और समय पर सोते है। कभी लोभ में आकर अपने शरीर को कष्ट नहीं देते और अपने मन को दुखी नहीं करते। चीज़ अच्छी मिले, केवल उन्हें इस बात का ध्यान रहता है। अच्छी चीज़ के लिए वे

पैसे की परवा नहीं करते। चाहे एक की जगह दो पैसे लगें, परन्तु वे अच्छी चीज को लेंगे।

निःसंदेह हर एक आदमी के पास इतना धन नहीं हो सकता कि वह अच्छी से अच्छी चीज़ ख़रीद सके, परन्तु यह तो हर एक आदमी कर सकता है कि जहां तक उसकी शक्ति और सामर्थ्य हो, वहां तक अच्छी चीज ख़रीदे। हमारे कहने का तात्पर्य केवल इतना है कि आदमी को चाहिए कि अपने शरीर को धन से अधिक मूल्यवान समझे और जहां तक हो सके धन के ख़ातिर अपने शरीर को दुःख न दे।

बहुत सी बातें ऐसी है कि जिन में ख़र्च करना यद्यपि फ़िज़ूल सा मालूम होता है, परंतु उनसे लाभ अधिक होता है। उदाहरण के लिए किसी दूकानदार को लीजिए। कलकत्ता बम्बई जैसे बड़े शहरों में जहां हज़ारो दूकानें है, जब तक इश्तिहार न दिए जाएं और नोटिस न निकाले जाएं तब तक लोगों को यह मालूम भी नहीं हो सकता कि कोई नई दूकान खुली है या नहीं और उस पर क्या माल बिकता है ? वहां पर इश्तिहारों में रुपया ख़र्च करना, दूकान को उम्दा तरह से साजना ज़रूरी है। इश्तिहारों से लोगों को दूकान का पता लगेगा और सजावट से रास्ता चलने वालों का चित्त आकर्षित होगा। साल भर में इश्तिहारों में जितना ख़र्च होगा उनसे कई गुना इश्तिहारों द्वारा लाभ हो जाएगा।

हिन्दुस्तान में बहुत से व्यापारी लोभ व कृपणता के कारण ऐसी बुरी तरह से रहते है कि बड़े आदमियों तक उनकी पहुँच नहीं होती। हम तो उनके इस तरह से रहने को कंजूसी कहेंगे।

यदि वे अच्छी तरह से रहें, अच्छे कपड़े पहिनें और अच्छी सोसाइटी और संगति में रहें तो अपने काम से कहीं अधिक लाभ उठा सकते है।

जिस पेशे का आदमी हो उसे अपने पेशे वालों के साथ मेल मिलाप रखना चाहिए। वकीलों को वकीलों के साथ, डाक्टरों को डाक्टरों के साथ और कारीगरों को कारीगरों के साथ मिलना चाहिए। आपस में मिलने से एक तो प्रेम बढ़ता है और दूसरे पेशे में भी लाभ होता है। यद्यपि आपस में मिलने जुलने से कुछ खर्च होता है परन्तु ऐसे खर्च की कोई परवा नहीं करनी चाहिए। ऐसा करने से खर्च की अपेक्षा लाभ अधिक होता है। एक छोटीसी मिसाल यह लीजिए कि यदि कोई नया वकील किसी पुराने वकील के साथ मिले जुलेगा तो एक तो उसकी संगति से उसका ज्ञान और अनुभव बढ़ेगा, दूसरे लोग यह समझ कर कि वह बड़े वकील के पास रहता है और बड़े वकील की फ़ीस देने की हम में सामर्थ्य नहीं है, उसके पास आवेंगे और धीरे धीरे कुछ ही दिनों में उसकी आमद अच्छी खासी बढ़ जायगी। इसके विपरीत जो नया वकील बिलकुल अलग रहेगा और किसी से मिले जुलेगा नही, उसके पास कोई आना पसंद नहीं करेगा। और इस प्रकार न तो उसका ज्ञान बढ़ेगा और न उसकी आमदनी होगी।

कोई मनुष्य उस समय तक उन्नति नहीं कर सकता जब तक कि वह अपनी निजी आवश्यकताओं को पूरी नहीं करता। मनुष्य उसी समय अपना हितैषी कहला सकता है कि जब वह अपने को अच्छा समझे, अपने विषय में अच्छे विचार रक्खे,

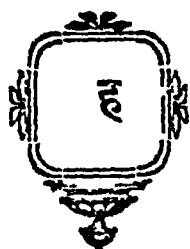
सदा हर्ष आमोद और आशा को बनाए रक्खे और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पालन करता रहे ।

पुनः पुनः यही कहना पड़ता है कि स्वास्थ्य से बढ़ कर अमूल्य वस्तु कोई नही है। स्वास्थ्य की आहुति देकर शरीर को घटा कर, खून को सुखा कर रुपया जोड़ना, धन कमाना मनुष्य को शोभा नही देता । जो मनुष्य ऐसा करता है वह मानो अपना घातक और शत्रु है । वह अपना हितैषी नही किंतु द्वेषी है । जो लोग अपने सच्चे हितैषी है वे स्वास्थ्य और जीवन के लिए कमाते है और जीवन के लिए ही धन को व्यय करते है। आंतें मसोस कर, पेट को पट्टी बांध कर जो लोग धन के लालची होते है । और जिन्हें रात दिन धन संग्रह की चाह रहती है, वे मूर्ख हैं । उनका जीना अकारथ है ।

बुद्धिमान पुरुष वर्तमान की इतनी परवाह नही करते जितनी भविष्य की करते है । यदि वे देखते है कि इस काम में इस समय हज़ार रुपये लगाने से कुछ काम के बाद हज़ार का लाभ होगा तो हज़ार खर्च करने में संकोच नही करते । आज कल का समय यही सिखलाता है कि चाहे तुम कोई काम करते हो जितना तुम लगाओगे उतना ही कमाओगे और जितनी तुम कंजूसी करोगे उतनी ही हानि उठाओगे । अंग्रेजों को देखो। वे किस तरह रुपया कमाते है। अपनी हालत का उनकी हालत से मिलान करो । न तुम पेट भर के खाते हो, न आराम से सोते हो, जब देखो तुम काम में जुटे हुए दिखलाई देते हो। तुम्हें न सैर करने की छुट्टी मिलती है, न तुम लिख पढ़ सकते हो और न सभा सोसाइटी में योग ले सकते हो। साथ में

तुम्हारा स्वास्थ्य भी अच्छा नही रहता, परन्तु इसके विपरीत अंग्रेज व्योपारियों को देखो। वे कैसे हृष्ट पुष्ट होते है। उनकी आकृत से सदा प्रसन्नता झलकती रहती है। वे नियत समय पर खाते और समय पर सोते है। चाहे कितनाही काम जियादा हो, परंतु उन्हें कभी असमय काम करते नही पाओगे। खेलने, सैर करने, लिखने पढ़ने और सभा सोसाइटियों में जाने सभी कामों के लिये उन्हें समय मिल जाता है और फिर हिन्दुस्तानियों से अधिक कमाते हैं। इसका कारण यही है कि वे उसूल पर काम करते हैं। जहां खर्च करने की ज़रूरत होती है वहां संकोच नही करते। वे कभी रुपये के खातिर कष्ट नहीं उठाते। यदि १०) रु० खर्च करते हैं तो २०) रु० कमाते हैं। इंगलैंड में गरीव होना पाप है! वहां इतने भिखारी नहीं हैं जितने हिन्दुस्तान में है। जिस उमर में हिन्दुस्तानी बूढे वन जाते हैं उस उमर में अंग्रेज युवा होते हैं और विवाह करते हैं। इंगलैंड के धोवी, नाई, वढ़ई तक गाड़ियों और जोड़ियों में वैठ कर निकलते हैं। वहां के हलवाई की दूकान हिंदुस्तान के हलवाइयों की दूकानों की तरह गंदी, मैली और मक्खयों से लदा लद भरी हुई नहीं होती। वहां का जूता गांठने वाला चमार भी उसी ठाठ से रहता है जिस ठाठ से कोई वड़ी कोठी का मालिक रहता है। भारतवासी भी ऐसा कर सकते हैं यदि वे करना चाहें, परन्तु यहां तो सारी वात यह है कि यहां के लोग शरीर को कष्ट देना, शरीर के लिये पैसा ख़र्च न करना, रात दिन दुख और चिंता में विताना जानते हैं। उनको यदि चाह है तो रुपया जोडने की अथवा रुपये को ऐसे कामों में लगाने की कि जिनसे शरीर को हानि हो और स्वस्थ्य ख़राव हो।

व्यपार में भी जिन उपायों से उन्नति होती है, उनको भी प्रयोग मे नहीं लेते। आज पैसा लगा कर आज ही उसके दो पैसे हो जाना कठिन है। उसके लिए समय और साधन की ज़रूरत है। अंग्रेज़ लोग कितना रुपया इश्तिहारों में लगा देते हैं। यदि १०००) की पूजी हो तो वे कम से कम २००)३००)रु० बल्कि इससे अधिक विज्ञापन देने में दूकान को सजाने में, ग्राहकों के सुभीते के सामान एकत्र करने में लगा देते है। इससे यह न समझना चाहिए कि वे रुपये को फ़िजूल नष्ट कर देते हैं। उनका इस प्रकार खर्च करना फिजूल खर्ची नहीं है। वे इतना लगा कर इससे कई गुना कमाते हैं। उनका यह सिद्धान्त है कि दूकान ग्राहकों को आकर्षित करती है। यदि तुम्हारी दूकान सुंदर सुसज्जित होगी तो ग्राहक अवश्य तुम्हारी दूकान पर आएगा। हिंदुस्तानी दूकानदार भी यदि इस सिद्धान्त का अनुकरण करें तो उन्हें अवश्य सफलता हो। वे जिन बातों में किफायत करते हैं उनमें किफ़ायत करना भूल है। किफ़ायत करने की और बातें है। उनमें किफायत करनी चाहिए, नकि इन बातों में। ये जो ज़रूरतें है इनमें किफ़ायत करने से लाभ के बदले हानि होती है।

३–शक्ति का सदुपयोग ।

हमें शक्ति इसलिए दी गई है कि हम उसका सदुपयोग करें, उससे यथेष्ट लाभ उठावें और उसकी समीचीन रूप से वृद्धि करें। जो काम हमारे करने के योग्य हो उसे करें और जो काम करने के योग्य न हो उसमें अपने समय और श्रम को नष्ट न करें। सफलता का यही मूल्य सिद्धान्त है। परन्तु खेद है कि हम में से बहुत से इस सिद्धान्त के अनुसार कार्य नहीं करते। वे अपनी शक्तियों का दुरुपयोग करते हैं और अपने समय और श्रम का मूल्य नहीं जानते। जिस काम को ५) रु० का नौकर कर सकता है उसे तो स्वयं करने को तैयार होते हैं और जिस काम को स्वयं करने की जरूरत है उसे नौकर पर छोड़ देते हैं। हम में शक्ति तो बड़े काम के करने की थी, परन्तु हमने बड़ा काम न करके छोटा किया, इसका परिणाम यह होता है कि हम में से धीरे २ बड़े कामों के करने की शक्ति जाती रहती है और छोटे २ कामों के करने की ही शक्ति रह जाती है।

जो अध्यापक बी. ए. क्लास के लड़कों को पढ़ा सकता है, यदि वह बी. ए. के लड़कों को न पढ़ाकर मिडिल क्लास के लड़कों को पढ़ाने लगे और लगातार कुछ काल तक उन्हें ही पढ़ाता रहे तो निस्सन्देह उसकी बी. ए. क्लास को पढ़ाने की शक्ति जाती रहेगी। ऐसा करना शक्ति का दुरुपयोग करना है।

मनुष्य का कर्त्तव्य है कि अपनी शक्ति का दुरुपयोग न करके सदुपयोग करे, ऐसे काम करे कि जिनसे शक्ति की वृद्धि हो।

शक्ति का और भी अनेक प्रकार से दुरुपयोग होता है। मानलो किसी मनुष्य में मन भर बोझ उठाने की शक्ति है यदि वह मनभर न उठाकर एकदम दो मन उठाने लगे तो क्या परिणाम होगा, यही कि वह गिर पड़ेगा और उसके पेट में पीड़ा होने लगेगी। शक्ति सेर भर दूध पचाने की है, परन्तु कोई दो सेर दूध पी लेवे, परिणाम क्या होगा, यही कि उसको अजीर्ण हो जाएगा। शक्ति की वृद्धि क्रमशः होती है। एक बारगी कोई भी मनुष्य शक्ति को नहीं बढ़ा सकता। जो विद्यार्थी एक घंटे में एक पन्ना याद कर सकता है वह संभव है कि धीरे २ उन्नति करता हुआ एक वर्ष के बाद दो पन्ने उतने ही समय में याद करने लगे, परन्तु उस समय उसके लिए दो पन्ने का याद कर लेना असम्भव है। अतएव जो मनुष्य शक्ति से बाहर काम करते हैं वे भी अपनी शक्ति का दुरुपयोग करते हैं।

आज कल बहुत से युवक युवावस्था में काम के वशीभूत होकर अपने वीर्य बल को नष्ट कर बैठते हैं। शक्ति उनमें केवल इतनी है कि महीने में एक बार विषय सेवन कर सकें परन्तु वे नित्यप्रति अपने वीर्य को नष्ट करते हैं। बहुत से तो ऐसे कामान्ध होते हैं कि एक एक रात में दो दो बार विषय-सेवन करते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि यदि वे संयम पूर्वक रहकर ५० वर्ष जीते तो अब केवल ३० वर्ष जीएंगे और वे तीस वर्ष भी महान् दुख और संकट में व्यतीत होंगे।

शुरू में तो उन्हें कुछ अधिक निर्बलता मालूम नहीं होती,

परन्तु कुछ ही दिनों के बाद उनका सिर चकराने लगता है, उनके पेट में दर्द और पैरों में ऐंठन होने लगती है। लिखने पढ़ने में उनका जी लगता नहीं और उन्हें खाना पचता नहीं इसका कारण यही है कि उन्हों ने अपनी शक्ति का दुरुपयोग किया। शक्ति के दुरुपयोग के साथ साथ आर्थिक, नैतिक और शारीरिक सभी प्रकार की हानियां होती हैं।

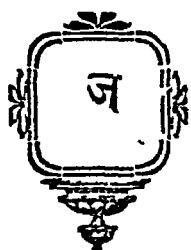
केवल शक्ति से न्यून कार्य करने से अथवा अधिक कार्य करने से शक्ति का दुरुपयोग नहीं होता, किंतु क्रोध करने से, चित्त में अशांति रखने से, क्लेश और चिन्ता करने से भी शक्ति का दुरुपयोग होता है। इनके कारण किसी काम के करने में जी नहीं लगता और ऐसा कथन हो जाता है कि इच्छित काम करने की शक्ति भी नहीं रहती। नीतिकारों ने सच कहा है कि चिंता चिता के सदृश है और क्रोध अग्नि के समान है। इनसे मनुष्य की शक्ति भस्म हो जाती है।

मनुष्य में शक्ति बोलने की है इसमें संदेह नहीं, परंतु यदि वह व्यर्थ की बकवाद ही करता रहे तो फिर दूसरों को सदुपदेश देने के लिए उसमें बोलने की शक्ति कहां से आ सकती है। नि.सदेह मनुष्य में चलने फिरने की शक्ति है, परन्तु यदि वह बिना ज़रूरत के ही इधर उधर मारा मारा फिरा करे तो फिर ज़रूरत के समय कैसे चल सकता है जिस मनुष्य के पास हज़ार रुपये हैं यदि वह उन्हें फ़िज़ूल बातों में खर्च करदे तो ज़रूरी बातों में खर्च करने के लिए कहां से लाएगा। अतएव मनुष्य को उचित है कि अपनी शक्तियों को अनुचित और अनावश्यक कार्यों में न लगा कर उनका सदुपयोग करे और

उनसे लाभ उठावें। हम को शक्ति इस लिए दी गई है कि हम उससे यथेष्ट लाभ उठावें न कि इस लिए कि हम उसका दुरुपयोग करें और हानि उठावें। यह बात एक उदाहरण से अच्छी तरह समझ में आजाएगी। मान लो कि एक विद्यार्थी को उसके पिता ने २) रु० स्कूल की फीस के लिए दिए, परन्तु विद्यार्थी ने २) रु० स्कूल में न देकर इधर उधर फ़िजूल चीज़ों के ख़रीदने में ख़राब कर दिए। बतलाइये इसका क्या परिणाम होगा। फ़ीस न देने के कारण विद्यार्थी का नाम स्कूल से कट जाएगा और उसकी पढ़ाई में विघ्न पड़ जाएगा। इसी प्रकार यदि हम अपनी शक्ति को आवश्यकता के समय उपयोग में न लाकर व्यर्थ की बातों में व्यय करेंगे तो परिणाम यह होगा कि हमें अंत में कष्ट उठाना पड़ेगा और पश्चाताप करना पड़ेगा।

मनुष्य में अनेक प्रकारकी शक्तियां हैं और उन शक्तियोंसे अच्छे कार्य किए जा सकते हैं। अच्छे कार्य्यों में शक्ति को लगाना, शक्ति का सदुपयोग करना और बुरे कामों में लगाना, शक्ति का दुरुपयोग करना है। नवयुवकों को जिन्होंने अभी संसार में प्रवेश किया है अथवा करने वाले हैं उन्हें यह बात भली भांति याद रखनी चाहिए कि हम में विषय-भोग करने की शक्ति केवल संतान उत्पत्तिके लिए है न कि क्षणमात्र के इन्द्रिय सुख के लिए। जो लोग रात दिन विषय-भोगों में लिप्त रहते हैं वे मनुष्य नहीं पशु हैं और पशुभी नहीं उनसे भी गए बीते हैं, कारण कि पशु तो नियत समय में विषय-सेवन करते हैं। मनुष्य के शरीर में जो कुछ बल और तेज दिखलाई देताहै वह एक मात्र वीर्यके कारण है। वीर्य ही मनुष्य के शरीर

मे एक प्रधान वस्तु है। यदि वीर्य को शरीर में से निकाल दिया जाय तो शरीर में कुछ भी शक्ति न रहे। जो कुछ स्फुर्ति देखने में आती है वह सब वीर्य के ही कारण से है। अतएव नवयुवको,सदा वीर्यकी रक्षा करो। वीर्य का भूलकर भी कभी दुरुपयोग न करो। वीर्य तुम्हारे शरीर का मूल तत्व है। खून और हड्डी का निचोड़ है। इस पर तुम्हारे जीवन का आधार है यह तुम्हारी शक्ति और आयु को बढ़ाता है।इसकी रक्षा करना अपना परम धर्म समझो। इसे क्षणिक सुख के लिए नष्ट न करो। इससे तुम्हें जीवन भर आनन्द मिलेगा और तुम सदा स्वास्थ्य और सुखी रहोगे।

४–झूठा दिखलावा ।

हां आज कल के लोगों में बहुतसे अवगुण देखने में आते हैं वहां एक बहुत बड़ा अवगुण यह भी है कि लोग दूसरों की देखा देखी अपनी शक्ति के बाहर और अपनी स्थिति के प्रतिकूल खर्च करते हैं और खर्च भी उन बातों में करते हैं जिन से उनके शरीर को अथवा उनके मन को कुछ भी लाभ नहीं पहुंचता । उनका लक्ष्य केवल इस बात की ओर रहता है कि लोग उन्हें बड़ा आदमी समझें और वे बाह्य बातों में दूसरों से बढ़ चढ़ कर रहें । यदि उनके मित्र सम्बन्धी ५) गज़ का कपड़ा पहिनते हैं तो वे भी ५) गज़ से कम का कपड़ा न पहिनें : यदि जाति के लोग व्याह में हजार रुपये खर्च करते हैं तो वे सवाहज़ार खर्च करें, तभी जातिमें सन्मान है । चाहे घर में खाने का अन्न भी न हो, चाहे धन के अभाव से बच्चों को शिक्षा भी न मिल सके, परन्तु व्याह शादियों में जीने मरने में तथा कपड़े लत्ते और जेवर में कर्ज़ लेकर भी खर्च करना उन्हें अच्छा लगता है । यह बात पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियो में अधिक होती है । उन्हें प्राय रात दिन इसी बात की चिन्ता रहती है कि किसी तरह हम जाति की अन्य स्त्रियों से वस्त्र आभूषण में कम न रहें । व्याह शादी में खूब जी खोल कर खर्च करें । उनके पति की आमदनी कितनी है और जाति के अन्य लोगों की स्थिति कैसी है, इसका उन्हें कभी ख्याल नहीं आता । वे सदा दूसरों से बढ़ चढ़ कर रहनेमें ही अपनी इज्ज़त

आबरू समझती हैं। खाने में वे तंगी कर लेंगी, बच्चों को पढ़ाने से रोक लेंगी, परन्तु ब्यांह शादियों के खर्चों को कदापि न रोकेंगी और सोने चांदी के महंगे हो जाने पर भी ज़ेवर बनवाती रहेंगी।

इस झूठे दिखलावे का यह परिणाम है कि हज़ारों घर बरबाद हो गए और हज़ारों बर्बाद हो रहे हैं। प्रायः जितनी आमदनी होती है, वह सब इस दिखलावे और नुमायश में ही ख़र्च करदी जाती है। स्वास्थ्य रक्षा के निमित्त पैसा ख़र्च नहीं होता, कारण कि लोग समझते हैं कि उसे कौन देखता है। इसका यह परिणाम होता है कि लोगों का स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है और स्वास्थ्य के खराब होने से शरीर का बल घट जाता है और आयु कम होजाती है। बच्चों की शिक्षा का कोई प्रबन्ध नहीं होता कारण कि उस में रुपया ख़र्च करना फ़िज़ूल समझा जाता है। इसका यह परिणाम होता है कि बच्चे मूर्ख रह जाते हैं और मूर्खता के कारण दुनियां में सदा कष्ट उठाते रहते हैं, करण कि मूर्ख को दुनियां में सब लोग कष्ट देते हैं। उसका जीवन निरर्थक हो जाता है। जिन लोगों को केवल दिखलावे का शौक है वे रात दिन चिन्ता में भी ग्रसित रहतेहैं कारण कि ऋण का भार उन के सिर पर दिन प्रति दिन बढ़ता जाता है। शुरू में तो उन्हें कुछ नहीं मालूम होता, परन्तु कुछ दिनों के बाद जब सूद बढ़ने लगता है तब उन्हें अपने बापदादों की जायदाद बेचते ही बन पड़ता है।

जो लोग केवल दिखलावे पर दृष्टि रखते हैं, वे अपने को तो हानि पहुंचाते ही हैं, परन्तु साथ में देश और समाज को

भी हानि पहुंचाते है। एक प्रकार से वे देश और समाज के शत्रु हैं, कारण कि जिस प्रकार वे दूसरों की देखा देखी अपनी शक्ति से बाहर खर्च करते, उसी प्रकार दूसरे लोग भी उन की देखा देखी अधिक खर्च करने लगते हैं । समाज में एक व्यक्ति का दूसरे पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। एक दूसरे को देख कर ही लोग अपने रहन सहन के नियम बनाते हैं । जिस समाज में दिखलावे का अधिक प्रचार होगा, उस समाज का शीघ्र पतन हो जाएगा इस में कुछ भी सन्देह नही।

अतएव लोगों को चाहिए कि झूठे दिखलावे की परवा न कर के अपनी स्थिति और शक्ति का विचार रख कर खर्च करें। इस से हमारा यह तात्पर्य नहीं है कि लोग रुपये को जोड़ कर ज़मीन में दाब कर रक्खें और कष्ट उठावें। हमारा अभिप्राय यह है कि जिन बातों में खर्च करने से अपने स्वाथ्य को, अपनी सन्तान को तथा अपने समाज और देश को कुछ लाभ नहीं होता और जिससे फ़िजूल खर्ची की आदत पड़ती है उन्हें न किया जाए।

जो लोग बाहरी सजधज से रहते है, उन को बुद्धिमान पुरुष आदर की दृष्टि से नहीं देखते। यह समझना कि सजधज से रहने में कोई इज्ज़त है भ्रम है। गुणवान् मनुष्यों की चाहे वे कैसे ही सादेपन से रहें इज्ज़त होती है, परन्तु जिन मनुष्यों में गुण नहीं हैं, वे चाहे कैसी ही टीमटाम से रहें, तो भी उन्हें कोई नहीं पूछता। माहात्मा गांधी को देखिये, कैसे सादेपन से रहते हैं, फिर भी लोग उनकी कैसी इज्ज़त करते हैं। बड़े बड़े राजा महाराजा तक उनका सन्मान करते हैं। इस के विपरीत प्रत्येक

नगर में कितने छैल बांके बने फिरा करते हैं ,परन्तु उन से कोई बात भी नहीं करता। कहने का सारांश यह है कि आदर गुणों का होता है न कि वस्त्र अलंकार आदि बाह्य वस्तुओं का।

स्त्रियों को भी यह बात स्मरण रखनी चाहिये। उन्हें याद रखना चाहिए कि बहु मूल्य वस्त्र आभूषण पहिनने से उनकी कोई इज्जत नहीं है और न हो सकती है। उनकी इज़्ज़त उसी समय हो सकती है जब वे सादगी से रहें, उत्तम सन्तान उत्पन्न करें और उत्तम रीति से घर का प्रबन्ध करें।

जो लोग अपनी स्थिति के अनुसार रहते हैं, वे आदि से अंत तक एक सी हालत में रहते हैं, परन्तु जो लोग अपनी शक्ति के बाहर रहते हैं वे सदा एक सी हालत में नहीं रहते। आज अमीर हैं परन्तु कल उन्हें ग़रीबी का मुंह देखना पड़ेगा। आज तो रेशम और मख़मल भी उन्हें चुभती हैं परन्तु कल गाढ़ा और ग़ज़ी भी नसीब नहीं होंगी। पाठकगण अब आप स्वयं समझ सकते हैं कि आपको कौन सी हालत पसन्द है। इसमें सन्देह नहीं कि अपनी असली हालत में रहने से आप को शुरू में कुछ झिझक होगी, परन्तु यह झिझक कुछ दिनों की है। जहां आपने ज़रा भी नैत्तिक बल दिखलाया, आपकी झिझक जाती रहेगी और आप अपनी असली हालत में रहने को ही अच्छा समझेंगे। यदि आपके पास अपने पुत्र की शादी करने के लिए हज़ार रुपये नहीं हैं, तो भूल कर भी उधार मत लो। जितना रुपया हो उसी में काम चलाओ। यदि तुम्हारे पास ज़ेवर के लिए रुपया नहीं है, तो कदापि ज़ेवर के लिए रुपया उधार मत लो। जैसी तुम्हारी स्थिति हो, ठीक उसी के

अनुसार काम करो। लोग तुम्हें क्या कहते हैं इसकी कुछ परवा मत करो। एक वार ओलीपर क्रौमवेल ने एक चित्रकार से अपनी तसवीर खिचवाई। चित्रकार उसके चहरे के दाग़ धब्बे मिटाने लगा। परन्तु उसने चित्रकार से साफ़ कह दिया कि मेरी तसवीर ज्यों की त्यों खींचना। मेरे चहरे पर जो दाग़ हों उन्हें साफ़ साफ़ दिखलाना, अन्यथा मैं तुम्हें एक पैसा न दूंगा। ठीक ऐसे ही चरित्र के लोगो की ज़रूरत है। जैसे तुम वास्तव में हो, वैसे ही अपने को दिखलाओ। अपनी हालत पर मुलम्मा करने की ज़रूरत नहीं है। मुलम्मा वहुत दिनों तक नहीं ठहर सकता है। अच्छी तरह से याद रक्खो, ग़रीब होने में पाप नहीं है और न ग़रीव होना कोई शर्म की बात है। शर्म वुरे कामों में होनी चाहिए। ग़रीव होने पर अपने को अमीर प्रगट करना, मूर्ख होने पर वुद्धिमान समझना, यह लज्जा की वात है।

५–प्रकृति का सौंदर्य ।

सार में प्रत्येक मनुष्य सुख की प्राप्ति की इच्छा रखता है। सुख की प्राप्ति के लिए ही वह रात दिन उद्योग करता रहता है। जितने भी काम करता है वे सब इसी लिए करता है कि उनसे सुख मिले। व्यापार करता है तो इस लिए कि उस से धन एकत्र हो और धन से सुख लाभ हो। नौकरी करता है तो इस लिए कि उसको आराम मिले। व्याह करता है तो इस लिए कि स्त्री से सुख मिलेगा। संतान उत्पन्न करता है तो इस लिए कि सन्तान से उसे सहायता मिलेगी। भावार्थ, मनुष्य जो कोई काम करता है सुख की इच्छा से करता है। सुख प्राप्त करना प्रत्येक मनुष्य के जीवन का उद्देश्य है। राजा से लेकर रंक तक सभी का यह विचार है। इसी विचार पर सच पूछो तो जगत् का आधार है। परन्तु खेद है कि लोग सुख प्राप्ति अपने जीवन का उद्देश्य रखते हुए भी सुख से वंचित रहते हैं। जीवन पर्यंत सुख प्राप्ति के लिए उद्योग करते हैं, परन्तु फिर भी उन्हें सुख नहीं मिलता। इसका क्या कारण है? यही कि लोग प्रायः सुख के साधनों से अपरिचित हैं। वे एक मात्र धन को ही सुख का कारण समझते हैं। परन्तु यह उनका भ्रम है। निःसंदेह धन भी सुख का साधन है, परन्तु धन से बढ़ कर अनेक सुलभ पदार्थ ऐसे हैं कि जो सुख के साधन हैं, और जिन के सामने धन कुछ भी महत्व नहीं रखता।

अतएव अब प्रश्न यह है कि वे साधन क्या हैं। वे साधन प्रकृति के सुन्दर और अनुपम दृश्य हैं। प्रकृति की एक एक वस्तु सौंदर्य से परिपूर्ण है। कौन ऐसा निर्जीव मनुष्य है कि जो किसी उद्यान में जाकर बहते हुए चश्मों, चहचहाती हुई चिड़ियो, महकते हुए फूलों, और खिली हुई कलियों को देख कर प्रसन्न नहीं हो जाता? कोकिल की सुरीली आवाज़ किसे अच्छी नहीं लगती। गुलाब और चॅमेली के सुंदर, सुगन्धित फूल किस के मन को आकर्षित, नहीं करते। स्वच्छ निर्मल जल के झरने और सवेरे और सन्ध्या के समय के पहाड़ों और नदियों के अनुपम दृश्य किसे प्रसन्न नही करते। संसार में जितने भी कृत्रिम पदार्थ देखने में आते हैं। वे सब प्रकृति की नक़ल हैं। प्रकृति सौंदर्य का भंडार है। जिस फूल को कोई चित्रकार महीनों श्रम करके बनाता है, उस फूल को प्रकृति एक नन्हें से बीज से उगाती है और फिर जैसा सुंदर फूल प्रकृति द्वारा उत्पन्न होता है, वैसा सुन्दर कृत्रिम फूल तीन काल में भी नही हो सकता।

पाठकगण, किसी भी फूल को लेकर देखिये। साधारण से साधारण फूल मे भी एक निराली ही छटा होगी। गुलाब कितना साधाण फूल है, परन्तु इसको सब कोई फूलों में सर्व श्रेष्ठ कहते है। कवियों ने गुलाब के फूल को हंसता हुआ फूल कहा है। वास्तव में यह है भी ऐसा ही। इसको देखते ही हृदय खिल उठता है। यह सुन्दरता की साक्षात् मूर्ति है। इसी प्रकार और भी एक से एक बढ़ कर फूल है। प्रकृति ने सारी सुन्दरता इन्हीं में रखदी है। संसार में इन से अधिक सुन्दर

शायद ही और कोई पदार्थ हो। यदि ये न होते तो संसार सुन्दरतासे विहीन रहता। किसी फूलको लेकर उसकी पत्तियों और पंखड़ियों को देखिये। कितने रंग है, कैसी सुगंधि है और कैसी कोमलता है। एक को बाग़ में से तोड़ कर कमरे में ले आइये, जान पड़ेगा कि मानो आप सूर्यकी एक किरण को उठा लाए हैं। उसे ज़रा किसी बीमार को दिखलाइये। देखते ही उसका उदास और अशान्त चित्त प्रसन्न हो जाएगा। फूल क्या हैं मानो आनन्द वृष्टि के बूंद है, फूलों से अधिक पवित्र कौन होगा? वे नन्हें नन्हें निष्पाप बालकों के सदृश पवित्रता और सत्यता के चित्र हैं ओर पवित्र और निष्कपट हृदय मनुष्यों के लिए आनन्द के द्वार हैं। जिसको फूलो से आल्हाद नहीं होता उसका हृदय ही शून्य है और वह जीवित अवस्थाओं में मृतक के समान है राजा से रंक तक, बूढ़े से बच्चे तक कोई भी हो, जिनमें तनिक भी जीवन है, वह प्रत्येक फूल को देख कर अपने मन में फूला नहीं समाता। प्रसिद्ध कवि वर्डस्वर्थ ने लिखा है कि 'तुच्छ से तुच्छ फूल भी हमारे लिए आनन्द शिक्षा और नीति का भंडार है'।

फूल कोई बहुमूल्य पदार्थ नहीं हैं परन्तु उन से जो आनन्द होता है वह अकथनीय है। फूलों से वायु शुद्ध होती है, और आंखें ठंडी होती हैं। उनसे कभी किसी को घृणा नहीं हो सकती। वे सदा प्रसन्नता के कारण होते हैं। फूलों के समान प्रकृति में और भी अनेक सुंदर पदार्थ है जिनकी शोभा को देख कर दिल बाग़ बाग़ हो जाता है। परन्तु दुःख के साथ लिखना पड़ता है, कि लोग उनसे आधा भी आनन्द प्राप्त नहीं

करते। यद्यपि लोगों के नेत्र खुले रहते हैं, परन्तु वे बंद से भी गए बीते है। जहां जाते है, आंख मीच कर जाते हैं। चाहे कैसा ही सुन्दर पक्षी वृक्ष की डाल पर बैठा हुआ चहचहा रहा हो परन्तु उसकी ओर उनकी दृष्टि नहीं जाती। उन में देखने और देख कर आनंदित होने की मानो शक्ति ही नहीं है। यदि हम ज़रा भी आंख खोल कर देखें तो चारों तरफ़ आनन्ददायक पदार्थ मिलेंगे। संसार में ही स्वर्ग का आनन्द मिल जाएगा। लोगों में प्रेम और ज्ञान की बड़ी आवश्यकता है,उन्हींके अभाव से उन्हें आनन्दानुभव नहीं होता। नहीं तो प्रकृति का प्रत्येक पदार्थ आनन्द से पूर्ण है और अमीर ग़रीव दोनों के लिए समान है। प्रकृति के साम्राज्य में अमीर ग़रीव का भेद भाव नही है।

अतएव जिन लोगों को सुख की इच्छा है, उन्हें रात दिन कृत्रिम पदार्थों के लेने देने में ही न लगे रहना चाहिये। उन में रहते हुए और उनके झगड़े में फंसे हुए उन्हें कभी सुख नहीं मिलेगा। सुख की प्राप्ति करने के लिए उन्हें प्रकृति के सुन्दर अनुपम पदार्थों को देखना चाहिए और देखकर उनकी सुन्दरता की प्रशंसा करनी चाहिए। प्रति दिन थोड़ा वहुत समय प्रकृति की शोभा देखने के लिए नियुक्त होना चाहिए। सच पूछो दिन भर में यही समय सुख प्राप्ति का होगा। यही वह समय होगा जब कि मनुष्य को ईश्वर की क्रांति और शक्ति का ज्ञान होगा और वह विशुद्धता और पवित्रता में तल्लीन हो जाएगा। अँगरेज़ी भाषा के प्रसिद्ध कवि लार्ड टेनिसन ने कहा है कि वनों और उपवनों में ऐसा आनन्द व्याप्त रहता है कि वहां मनुष्य कोई पाप कर्म कर ही नहीं सकता। प्रसिद्ध प्रकृति उपासक

रस्किन का वचन है कि प्रकृति के प्रत्येक पदार्थ में समता और सुंदरता का सद्भाव है और ईश्वर की छाप लगी हुई है। वर्ड-सवर्थ ने कहा है कि यदि तुम्हें किसी भी विषय की शिक्षा प्राप्त करनी है, तो आओ और प्रकृति देवी की उपासना करो। प्रकृति कभी अपने भक्तों का निरादर नहीं करती, पोप का कथन है कि प्रकृति शरीर है और ईश्वर उसकी आत्मा है और जो कुछ संसार में दिखलाई देता है वह सब उसी शरीर के अवयव है। लांगफ़ेलो ने कहा है कि जब मनुष्य दुःखों के बोझ से दब जाए और शोक और संताप उसे अपना घर बनालें, तो उसे चाहिए कि वह जंगलों और पहाड़ों में चला जाए। वहां उसके सारे दुःख और सन्ताप जाते रहेंगे। कवि कूपर का कथन है कि प्रकृति उस कार्य का दूसरा नाम है जिसका कारण ईश्वर है। इमर्सन का कथन है कि जो मनुष्य प्रकृति की शरण में रहते हैं, उनका अंतरंग और बहिरंग दोनों शुद्ध होंगे। न वे कभी बूढ़े होंगे और न कभी दुःख और संताप में ग्रसित होंगे। वे सदैव प्रसन्न रहेंगे और कभी उन्हें भय नहीं होगा।

भावार्थ प्रकृति शोभा और सौंदर्य से भरी हुई है और मृतक से मृतक पुरुष के लिए भी सुख और आनंद का कारण है। प्राकृतिक पदार्थों के देखने से और देख कर आनंदित होने से ईश्वर का अनुभव होता है और ईश्वरानुभव से आत्मोन्नति का मार्ग खुलता है। यह सच्चे सुख का एक कारण है और इसकी प्राप्ति करना वास्तव में प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य होना चाहिए।

६—झूठ।

संसार में जितने भी धर्म और समाज है और जितने भी उपदेशक और प्रचारक हुए है, सब ने झूठ को बुरा कहा है कोई भी शास्त्र झूठ की प्रशंसा नहीं करता। परन्तु इतना होने पर भी सौ पीछे ६० आदमी बल्कि इस से भी ज्यादा झूठ बोलते है। झूठ कई प्रकार का होता है। एक झूठ तो यह होता है कि तुमने किसी से १००) उधार लिए। जब उसने अपना रुपया मांगा तो तुमने साफ़ जावब दे दिया कि मै ने उधार लिया ही नहीं। यह झूठ मोटा झूठ है और सब से बुरा है। कुछ लोगों को शुरू से झूठ बोलने की आदत पड़ जाती है और वे बात बात में बिना मतलब झूठ बोला करते है। ऐसे झूठ को मूर्खता कहनी चाहिये कारण कि उस से बोलने वाले का लाभ कुछ नहीं होता। हॉ सुनने वालों को धोका हो जाता है और उन्हें हानि पंहुच जाती है। बहुत से आदमी यों ही बिना विचारे झूठ बोल दिया-करते है। किसी बात को उन्होंने अच्छी तरह देखा और सुना भी नहीं परन्तु घर आकर उसका हाल सुनाने लगते है। कहीं पर लड़ाई हो रही है, लड़ाइ का कारण क्या है, कौन लड़ रहा है, इसका कुछ पता नहीं और यार दोस्तों में लड़ाई की गप्पें हांकी जा रही है। ऐसे झूठ से व्यर्थ में समय नष्ट होता है। कुछ लोग अपनी झूठी शेखी दिखलाने के लिए झूठ बोला करते हैं परन्तु इस से उन का उल्टा अपमान होता है।

कुछ लोग चापलूसी मे आकर झूठ बोला करते है। तुम किसी के यहां नौकर हो। यदि वह दिन को रात कहता है, तो तुम भी उस की तरह दिन को रात बताने लगते हो। तुम में इतना साहस नहीं है कि तुम उसकी भूल को बता सको, अथवा उसकी इच्छा के प्रतिकूल किसी बात का उत्तर दे सको। इस प्रकार का झूठ बहुत बुरा है। कुछ लोगों का विचार होता है कि क्यों किसी से बुराई लें अथवा क्यों किसी का जी दुखाएँ। इस कारण वे झूठ बोल देते हैं। जो लोग ऐसा करते है निःसन्देह वे बुराई से बच जाते हैं, कारण कि अभिप्राय बुरा नहीं होता परन्तु इस से दूसरों को हानि पहुंचती है। मान लो तुम्हारे यहां कोई आदमी काम करता है, तुम उस के काम से प्रसन्न नहीं हो। तुम उसे रूखेपन से निकालते हुए तो हिचकते हो, परन्तु उस से यह कहते हो कि भाई अब तुम्हारा हमारे यहां निर्वाह नही हो सकता। अच्छा है, कि तुम किसी और जगह चले जाओ। नौकर कहता है साहब, जब आप मुझे निकालते हैं तो फिर दूसरा कौन रक्खेगा। इस पर तुम कहते हो लो मै तुम्हारे अच्छे काम का सार्टीफिकेट दिए देता हूं। जो कोई इसे देखेगा, वह कदापि यह नहीं समझेगा कि तुम्हारा काम खराब था। अब विचार करने की बात है कि तुमने तो नौकर से भला बनने के लिए उसे अच्छे काम का सर्टिफ़िकेट दे दिया, परन्तु जिसके यहां जाएगा उसे अवश्य कष्ट होगा और इस कष्ट के कारण तुम होगे। कारण कि तुम ने उसे झूठा प्रशंसापत्र दिया जिससे दूसरों को धोका हुआ।

स्मरण रहे झूठ का पाप केवल बोल कर ही नहीं लगता। अर्थात् केवल जिह्वा द्वारा ही झूठ नहीं बोला जाता। झूठ चुप

रहने अथवा इशारो से भी होता है, मानलो किसी अवसर पर तुम्हे बोलना चाहिए। तुम उस समय चुप रह जाते हो। सारी बात न कहकर आधी बात कहते हो अथवा हाथ और आंख से इशारा कर देते हो। इसका नाम भी झूठ है। कुछ लोग नैतिकबल के अभाव से झूठ बोलते हैं अथवा सच बोलने का साहस नहीं करते। उन्हे भय रहता है कि लोग हमारी निंदा करेंगे और हमें बुरा कहेंगे। इसी निर्बलता के कारण वे सदा अपनी अन्तरात्मा का खून करते रहते हैं और अपने को धोका देते रहते हैं। इसमें सन्देह नही कि कभी कभी सच के लिए दूसरों को विरोध करना पड़ता है, जाति और समाज वालों से बुरा बनना पड़ता है, कुछ आर्थिक हानि भी उठानी पड़ती है और शारीरिक कष्ट भी भोगना पड़ता है, परन्तु सत् साहस इसी का नाम है और इसी को नैतिक बल कहते हैं निःस्वार्थ भाव से प्रत्येक दशा और प्रत्येक अवस्था में सत्य को पूर्ण रूप से बोलने में अंत मे जो लाभ है वह झूठ बोलने से जो क्षणिक लाभ होता है, उसकी अपेक्षा कही अधिक होता है। साथ में जितनी बार मनुष्य झूठ बोलता है उतनी ही बार वह अपनी ईमानदारी को घटाता है और बेईमानी में प्रवृत्त होता है।

जो लोग सच में झूठ मिला देते हैं अर्थात् बात को घटा बढ़ा कर कहते हैं, शुरू में तो उनकी बात मानली जाती है, परन्तु कुछ दिनों के बाद उनका भेद खुल जाता है और फिर उनका विश्वास उठ जाता है और विश्वास के उठ जाने से आदमी की इज्जत में बट्टा लग जाता है।

बहुत से लोगो का ख्याल होता है मायाचार से और झूठ

बोलने से व्यापार में उन्नति होती है, परन्तु यह उनका भ्रम है। व्यापार में जितनी सच्चाई और सफ़ाई की ज़रूरत है, उतनी किसी भी काम में नहीं। और काम भले ही चल जायँ, परन्तु व्यापार बिना सच्चाई के कभी नहीं चल सकता। जो व्यापारी सच बोलता है, जिस की दूकान पर एक बात कही जाती है, जिसके यहां असली माल में नक़ली माल मिलाकर नहीं बेचा जाता, सब को एक भाव से माल दिया जाता है, उसका व्यापार दिन दूना रात चौगुना बढ़ता जाता है। उसे ग्राहकों के साथ फ़िज़ूल के सौदा करने में समय और श्रम क़ो नष्ट नहीं करना पड़ता। जितनी देर में झूठ बोलने वाला व्यापारी एक ग्राहक से भाव तै करता है, उतनी देर में सच बोलने वाला व्यापारी दो तीन ग्राहकों को माल बेच देता है। सच्चे व्यापारी की दूकान पर ग्राहक इस कारण से अधिक आते हैं कि वे समझते हैं कि हम यदि दूसरी दूकान पर जाएंगे तो सम्भव है कि ठग जाएं। इस दूकान पर हमें अच्छा माल मिलेगा और हमें आशा है कि दाम भी साधारण देने होंगे।

जो व्यापारी नक़ली माल को असली माल में मिला कर बेचता है, घी में तेल मिला कर घी के भाव से बेचता है वह आज भले ही अपने ग्राहकों को ठग ले, परन्तु कुछ ही दिन में लोग उसकी पोल समझ जाएंगे और फिर वे कभी उसकी दूकान पर पैर भी न रक्खेंगे। काग़ज़ की नाव कब तक चल सकती है ?

प्रांय देखा जाता है कि रद्दी से रद्दी और घटिया से घटिया चीज़ पर सर्वोत्तम लिखा रहता है। हमारी राय में ऐसा लिखना बिलकुल झूठ है और लोगों को धोका देना है। नित्य

देखने में आता है कि सड़े गले टीन को रंग कर बक्स बनाए जाते है और उनके ऊपर लिखा रहता है Best steel Trunk अर्थात् सब से अच्छे लोहे के बक्स। हम नहीं समझते कि इन शब्दों को लिख कर क्यो व्यापारी लोग कलंक का टीका अपने माथे पर लगाते हैं और संसार की दृष्टि में घृणित होते है। ऐसे व्यापारी कभी उन्नति नहीं कर सकते। झूठ बोल कर अथवा मायाचार करके अथवा धोका देकर वे भले ही कुछ रुपया कमालें परन्तु उनकी सारी कमाई एक न एक दिन मिट्टी में मिल जाएगी। व्यापार में वही मनुष्य उन्नति करेगा जो सच्चाई और ईमानदारी के असूल पर चलता होगा।

आज कल सार्वजनिक संस्थाओं के कार्यकर्त्ता अपने कार्य की सफलता के लिए मायाचार को आवश्यक समझते हैं और उसका नाम पालिसी वा नीति रखते हैं। लोगों से धन एकत्र करने के लिए कभी कभी बात को बढ़ाकर भी कह दिया करते हैं और चालाकी से काम लिया करते हैं, परन्तु यह बड़ा भारी दोष है और जब तक यह दोष है तब तक कदापि उस संस्था की उन्नति नहीं हो सकती। जहां लोगों को मालूम हुआ कि इस संस्था में जैसा कहा जाता है वैसा नहीं होता, वे तुरत रुपया देना बन्द कर देंगे और फिर संस्था का चलना कठिन हो जायगा।

यह बात सर्वमान्य है कि संसार अब भी सत्य पर स्थिर है। चाहे कुछ हो, फिर भी अन्त में सत्य की जय होती है। झूठ कब तक ठहर सकता है। एक न एक दिन भंडा फोड़ हो ही जाता है। चोर की डाढ़ी में तिनका। इसी प्रकार झूठे

के दिल में सदा भय लगा रहता है। उसकी छाती धड़कती रहती है। वह डरता रहता है कि कहीं झूठ प्रगट न होजाए। यद्यपि वह बढ़िया चीज के साथ घटिया मिलाकर ग्राहक को धोका देता है, परन्तु अपने मन में डरता रहता है। इसका यह परिणाम होता है कि उसकी आत्मा निर्बल हो जाती है, उसके विचार नीच होजाते हैं और वह मनुष्यत्व से गिर जाता है, लोक में निंदित होता है और राज दर्बार में भी उसका अपमान होता है, परन्तु इसके विपरीत सच्चा आदमी सदैव निर्भीक रहता है। उसकी आत्मा दिनों दिन उच्च होती जाती है और उसमें ईश्वरीय गुणो का विकाश होने लगता है। वह खूब जानता है कि सांच को आंच नहीं। सारी दुनियां उसकी मदद को तैयार रहती है और राज दर्बार में उसकी इज्ज़त होती है।

यह बात भी याद रखनी चाहिये कि मनुष्य ईश्वर का रूप है। ईश्वर ने मनुष्य को अपने रूप बनाया है। उसमें ईश्वरीय गुणो का प्रकाश हो सकता है। परन्तु तभी, जब सत्य को ग्रहण किया जाए और असत्य का त्याग किया जाए।

मनुष्य को केवल जिह्वा से ही नहीं किन्तु मन, वचन, कार्य तीनों से सत्य का पालन करना चाहिये। जो विचार उसके मन में आए वे सच्चे हों, जो शब्द वह मुख से निकालें वे सच्चे हों और जो कार्य वह करें वह सच्चे हो। जैसा मनुष्य भीतर से हो वैसा ही बाहर से अपने को प्रगट करे। उसके विचारों शब्दों और कार्यों में समता हो। यही सच्चे आदमी की पहिचान है। वह लाख विघ्न बाधाओं के आने पर भी सुरक्षित रहता है और अन्त में संसार में पूज्य दृष्टि से देखा जाता है। महाराजा हरिश्चन्द्र का नाम किसने नहीं सुना? उन्होंने कितने कष्ट

उठाए राजपाट को छोड़ा, स्त्री और पुत्र को त्यागा, भंगी के यहां सेवा का कार्य किया, परन्तु सत्य पर दृढ रहे। सत्य के लिए ही उन्होंने सब कुछ त्याग दिया था। उसी सत्य का यह महात्म्य है कि उनका पवित्र नाम सदा के लिये आज अमर हो गया।

अमेरिका के स्वर्गीय सभापति महात्मा लिंकन का नाम आप लोगों ने सुना होगा। वे एक ऐसे दरिद्र घर मे पैदा हुए थे कि उसका अनुमान भी शायद आप न कर सकें। उसी अवस्था से निकल कर वे एक दिन बहु सम्मति से अमेरिका के सभापति निर्वाचित हुए। इससे अधिक लौकिक उन्नति शायद ही किसी दूसरे व्यक्ति ने की हो। परन्तु उनकी उन्नति का रहस्य एक मात्र सत्य था। वे सत्य के अनन्य भक्त थे। सत्य के लिये उन्होंने अपने प्राण तक न्यौछावर कर दिये थे। उन्हें दृढ विश्वास था कि सत्य में बल है और सत्य की अन्त में जय होती है। उन्होंने इस बात को भली भांति समझ लिया था कि दासत्व बुरी चीज़ है। इसीलिये उन्होंने दासत्व विरुद्ध आन्दोलन खड़ा किया था। यद्यपि हज़ारो लोग उनके विरुद्ध थे और कुछ दुष्ट लोगों ने उनका यहां तक विरोध किया था कि उनके प्राण तक हनन कर लिए थे परन्तु अन्त में उनके पक्ष की जय हुई और अमेरिका के दासत्व का काला मुंह हो गया। महर्षि सुकरात ने सत्य के लिये ही ज़हर का प्याला पिया था। उन्हें सत्य पर दृढ विश्वास था इसी से उन्होने मृत्यु का आह्वानन किया था वे जानते थे कि इस शरीर का एक न एक दिन विनाश होगा फिर यदि सत्य के लिये इसकी आहुति दे दी जाय तो इससे बढ़कर आनन्द की कौनसी बात

है। महात्मा ईसा ने भी सत्य के लिये शूली पर चढ़ना गवारा किया था। जो लोग सत्य पर दृढ़ रहते हैं, ईश्वर उनकी सहायता करता है और इसका प्रमाण यह है कि मरते समय वे तनिक भी भयभीत नहीं होते। वाह्य में चाहे वे कष्ट उठाते हुए हमें दिखाई दें, परन्तु परलोक में वे परमानन्द का भोग करते हैं। इस लोक में भी उनकी मृत्यु के बाद उनके नाम का आदर होता है।

कैसे दुःख और खेद की वात है कि ऐसे महात्माओं के जीवन चरित्रों के पढ़ने पर भी हम लोग क्षणिक लाभ के लिए तथा इन्द्रिय भोगों के लिए नाना प्रकार के झूठ वोलकर अपनी आत्मा को निर्वल वनाते हैं और अपने को ईश्वर से दूर करते हैं सब से वड़ी आश्चर्य की वात यह है कि स्कूलों में ज़रा ज़रा से वच्चे तक झूठ वोलने, चोरी करने और वेईमानी करने के आदी होते हैं। कितने विद्यार्थी प्रति वर्ष परीक्षा में वेईमानी करते हुए पकड़े जाते हैं। क्या यह हमारे लिये लज्जा की वात नहीं है? यही वच्चे वड़े होकर अव्वल दरजे के झूठे, चोर और वेईमान होते हैं और देश के लिये कलंक का कारण होते हैं।

अतएव माता पिता को चाहिये कि अपने वच्चों में शुरू से ही सच वोलने की आदत डालें और यह उसी समय सम्भव है कि जव वे स्वयं सच वोलें और सच्चे काम करें। प्रायः माता पिता अपने वच्चों को तो सच वोलने की ताकीद करते रहते हैं और स्वयं झूठ वोलते रहते हैं। यह ऐसा ही है जैसा कि कांटे वोकर गेहूं की आशा रखना। वच्चे जैसा अपने माता पिता को करते देखते हैं वैसा ही स्वयं करने लगते हैं। अतएव वच्चों को

सच्चा और झूठा बनाना माता पिता के हाथ में है और माता पिता ही इसके ज़िम्मेवार हैं।

एक विद्वान का कथन है कि मनुष्य के लिये सत्य वैसी ही अमूल्य वस्तु है जैसी कि स्त्री के लिये शील। जिस मनुष्य में सत्य नहीं है उसे मनुष्य कहलाने का कोई अधिकार नही है और वह पशुओं से भी गया बीता है। अतएव हमें नित्य सच बोलना चाहिये चाहे हम कहीं हों और किसी दशा में हों सत्य को कभी न त्यागें।

७—चिड़चिड़ापन ।

हुत से लोगों की बात बात में चिढ़ने और नाराज होने की आदत होती है। जहां किसी ने ज़रा कोई भूल की कि वे उसके पीछे फाड़ खाने को दौड़ने लगते है। उनके इस व्यवहार से पराए तो पराए, अपने भी विरुद्ध होजाते हैं। जो पिता हर समय अपने पुत्र को डाटता रहता है, जो अध्यापक सदा अपने शिष्यों को ताड़ना करता रहता है, अथवा जो मालिक अपने नौकर से हमेशा नाराज़ होता रहता है उसकी बात का कोई असर नहीं होता और न वह कभी अपने कार्य में सफल होता है। ऐसे पिता का पुत्र कभी सुधर नहीं सकता, वैसे अध्यापक का शिष्य कभी लिख पढ़ नहीं सकता और ऐसे मालिक का नौकर कभी आज्ञाकारी नहीं हो सकता। वे समझ जाते हैं कि ये तो यों ही बका करते हैं, इनकी आदत ही ऐसी पड़ गई है और इसी कारण वे उनकी बात की कोई परवा नहीं करते।

यह बात हम मानते हैं कि बड़ों को छोटों को शिक्षा देनी चाहिये और ताड़ना भी करनी चाहिए परन्तु हर समय नहीं। शिक्षा देने और ताड़ना करने का समय होता है। सभी लोगों को और विशेष कर नवयुवकों को हर समय ताड़ना सहन नहीं हो सकती। भूल होना कोई आश्चर्य की बात नहीं है। भूल मनुष्य से हुआ ही करती है। और नवयुवकों से तो भूल का होना और भी सहज है। जिस समय वे भूल करें, उस समय

यदि डाट डपट अथवा मार पीट से काम न लेकर उन्हें समझाया जाय और आगे के लिए अच्छा काम करने को उत्साहित किया जाए, तो हम समझते हैं कि इससे बहुत लाभ होगा। दो चार बार बच्चों को मारने से अथवा डाटने डपटने से वे छितकुट और निर्लज्ज हो जाते हैं और फिर उन्हें इन बातों से कुछ भी भय नहीं रहता। जितने बड़े विद्वान हुए हैं उन सब का यही मत है, कि बच्चों पर मारने पीटने की अपेक्षा समझाने बुझाने उत्साह देने का बडा प्रभाव पड़ता है यह बात केवल बच्चों में ही नहीं, किन्तु बड़ों में भी है। मान लीजिये कि आप किसी दफ्तर में क्लर्क हैं। आप से कोई भूल होगई। यदि आपका अफसर आप की भूल पर खेद प्रगट करे और आप से एकांत में कहे कि बाबू साहब, ऐसी भूल के हो जाने से मेरी और आपकी दोनों की बदनामी है और काम में भी बड़ी हानि होती है इस बार भूल हो गई तो हो गई, परन्तु अब सावधान रहिए। आगामी में कभी ऐसी भूल नहीं होनी चाहिये, तो हम समझते हैं कि आपको बुरा कुछ भी नहीं लगेगा। और आप के मुँह से स्वमेव ये शब्द निकल पड़ेंगे कि हां साहब, अब की बार भूल हो गई, क्षमा कीजिये। आगामी में कभी ऐसी भूल नहीं होगी, परन्तु इसके विपरीत यदि आपका अफसर आप के हमजोली क्लर्कों के सामने आप से कहे कि आपने भूल क्यों की है, आप बड़े सुस्त और बे परवाह हैं, मै तुम्हारी रिपोर्ट करूंगा अथवा तुम पर जुरमाना करूंगा तो हम समझते हैं कि आपको कभी अपनी भूल पर पश्चात्ताप नहीं होगा, उल्टा आपको अपने अफसर के कड़े व्यवहार पर शोक होता। अत-एव यह बात स्पष्ट है कि जितना काम समझाने बुझाने से

निकलता है उतना चीखने, चिल्लाने और डाटने और डपटने से कभी नही निकल सकता। डाटने डपटने की यदि कभी जरूरत ही आपड़े तो एकांत में होनी चाहिये न कि सब के सामने ।

दुनियां में निर्दोष मनुष्य कोई भी नही है। अतएव दूसरों में दोष ढूढ़ने की आदत को दूर करना चाहिये। इससे सिवाय इसके कि दूसरों को बुरा लगे और उनका जी दुखे और कोई लाभ नहीं है।

जिस मनुष्य को चिड़चिड़े पन की आदत है और जो सदा दूसरो के दोष ढूढ़ता रहता है, वह दूसरों की दृष्टि में तो बुरा होता ही है, परन्तु स्वयं भी सुखी नहीं रह सकता। उसका मन सदैव क्रुपित रहता है वह कभी प्रसन्न चित्त दिखलाई नहीं देता। उस समय तो उसके क्रोध का कोई भी पारावार नहीं रहता जब कि उसकी संतान अथवा उसके शिष्य अथवा उसके सेवक उसकी आज्ञा का पालन नही करते और उसे जवाब तक देदेते है। परन्तु इसमें सिवाए उसके और किसी का अपराध नहीं है। वह स्वयं इसका जिम्मेवार है।

चाहे पिता हो चाहे स्वामी और चाहे मित्र सम्बन्धी, जो दूसरों को आशा दिलाता है, उन्हें प्रसन्न करता है और अच्छे कामों के करने के लिए उत्साहित करता है, वह सदैव प्रसन्न चित्त रहता और आत्मोन्नति करता है। वह अपना और पराया दोनों का भला करता है। परन्तु इसके बिपरीत जो केवल दोष ढूंडा करता है और सदा दूसरों की निंदा किया करता है, वह अपना पराया दोनों का शत्रु है।

बहुत से लोग क्रोध के आवेश में आकर यद्वा तद्वा बोलें

दिया करते हैं। परिणाम यह होता है कि परस्पर में द्वेष और शत्रुता की अग्नि भड़क उठती है और दोनों आत्मोन्नति के मार्ग से पीछे हट जाते हैं।

किसी किसी आदमी में यह आदत होती है कि दूसरों को दुःख और विपत्ति में देख कर उन्हें सांत्वना देने के स्थान में उनके दुःख और विपत्ति के कारण बतलाने लगता है। यह ऐसा ही है जैसा कि आग लगने पर उल्टा उस पर मिट्टी का तेल छिड़क देना। दुःख और विपत्ति में जो लोग ग्रसित हैं उन्हें सांत्वना देनी चाहिए और जहां तक हो सके उसकी सहायता करनी चाहिये, न कि पिछली बातों की याद दिला कर उनके जी को जलाना।

अतएव ज़रा ज़रा सी बात में चिढ़ने, नाक भौं सिकोड़ने डाटने डपटने और गाली गलौज देने की आदत को छोड़ देना चाहिये। इसके बजाय समझना बुझाना और उत्साह दिलाना चाहिए। उत्साह दिलाने से दुर्बल से दुर्बल मनुष्य भी बहुत कुछ कर सकेगा। दूसरों के दोष ढूंढ़ने से और उनकी निंदा करने से उनके अवगुण दूर नहीं होंगे, किन्तु उल्टे बढ़ेंगे। इस लिए कभी किसी के अवगुणों को न देखो, किन्तु गुणों को देख कर उनमें प्रवृत्त रहने का उपदेश देते रहो। इसी में स्वयं तुम्हारा तथा दूसरों का उपकार है। अपने घर में अपनी स्त्री और बच्चों के साथ प्रेम और सभ्यता से व्यवहार करो। कभी उन्हें अपने मुंह से अपशब्द मत कहो और न कभी उन से कड़ा व्यवहार करो। तुम्हारा घर प्रेम-मंदिर होना चाहिए। घर में जितने आदमी हों सब प्रेम के उपासक हों। सब में परस्पर में प्रेम और प्रीति हो। बहुत से लोगो में गाली देने और चिल्लाने

की आदत होती है। वाहर तो वे बड़े सभ्य और नितिज्ञ वनते हैं, परंतु घर में पैर रखते हैं उनकी ज़ुवान उनके कावू से वाहर हो जाती है। ज़रा ज़रा सी वात पर विगड़ने लगते हैं। ऐसे लोगों को याद रखना चाहिए कि वे असभ्य हैं और समाज के शत्रु हैं। उन से उनके कुटुम्व पर तथा समाज पर भारी वुरा प्रभाव पड़ता है। उनका घर दुख धाम वना रहता है जिसमें किसी प्राणी को क्षण भर के लिए भी सुख नहीं मिलता। ऐसे जीवन से मृत्यु अच्छी है। अतएव सुख और शांति से जीवन विताने के लिए इस वात की अत्यन्त आवश्यकता है कि सव के साथ और विशेष कर घर के लोगों के साथ सद्व्यव-हार करो और मीठे वचन वोलो। जिस समय तुम घर में पैर रक्खो सारे घर में हर्ष फैल जाए। तुम्हारे वच्चे चहुँ ओर से दौड़ कर तुम्हारे इर्द गिर्द जमा हो जाएँ, तुम्हारी स्त्री के मुख से प्रसन्नता झलकने लगे और तुम्हारे नौकर हृदय से तुम्हारी सेवा करने के लिए उपस्थित हो जायें न कि यह कि तुम्हारी सूरत के देखते ही सव भयभीत हो जायें और इधर उधर छिपने लगें।

—

८-परोपकार और सहृदयता।

हते हैं कि राजा के एक पुत्र था। यद्यपि उसके लिए सुख के अनेक साधन मौजूद थे। राजभवन में भला राजकुमार के लिये कमी किस चीज़ की हो सकती है, तथापि जब देखो वह उदास ही मालूम होता था। चेहरे से कभी प्रसन्नता नहीं दीख पड़ती थी। राजा को इस बात की बड़ी चिंता थी। उसने हज़ारों औषधियां कीं, परन्तु किसी से कुछ भी लाभ नहीं हुआ। दैवयोग से एक दिन एक साधु आगया और राजकुमार को उदास देखकर राजा से कहा कि यदि आप आज्ञा दें तो मै आपके पुत्र को प्रसन्न कर सकता हूँ। राजा तो यह चाहता ही था। उसने कहा कि यदि आप राजकुमार की उदासी को दूर कर देंगे तो मै जो आप कहें सो करने को तैयार हूँ। साधु राजकुमार को एक कमरे में ले गया और वहां जाकर उसने एक काग़ज़ पर सफेद मिट्टी से कुछ लिख और उस काग़ज़ को राजकुमार के हाथ में देकर बोला कि किसी अँधेरी कोठरी में जाकर इस काग़ज़ के नीचे जलती हुई मोमबत्ती रखकर देखना कि क्या होता है। राजकुमार ने वैसा ही किया। काग़ज पर लिखे हुए सफ़ेद अक्षर मोमवत्ती की रोशनी से सुन्दर नीले अक्षर बन गये और ये शब्द दिखलाई देने लगे कि "प्रतिदिन किसी न किसी के साथ भलाई किया कर।" राजकुमार ने इस शिक्षा को ग्रहण कर लिया और वह

बहुत शीघ्र राज्य भर में सब से अधिक प्रसन्न चित्त बन गया। अब उसकी बराबर कोई भी सुखी न रहा।

इस कथा से यह बात स्पष्ट प्रगट है कि जब तक मनुष्य अपने शरीर से दूसरों को लाभ नहीं पहुंचाता, उनकी सहायता नहीं करता, अपने मुंह से मीठे शब्द बोलकर उन्हें उत्साहित नहीं करता और सब के प्रति प्रेम और वात्सल्य का भाव नहीं रखता, तब तक वह सुखी नहीं हो सकता, उसके चित्त में शांति नहीं हो सकती। वे ही मनुष्य अपना भला कर सकते हैं जो दूसरों का भला करते हैं। परोपकार में अपना उपकार और दूसरों के आनन्द में ही सच्चा आनन्द है। जितना हम दूसरों को लाभ पहुंचाएँगे, उन्हें उत्साहित करेंगे और उन्हें आशा दिलाएंगे उतना ही हम में बल आएगा और हम अधिक सुखी और प्रसन्न होंगे, परन्तु खेद है कि व्यवहारिक जीवन में हम इस बात को बिलकुल भूल जाते हैं। दूसरो को दुःख देने, उनको हानि पहुंचाने और उनकी निन्दा करने में ही अपना भला समझते हैं। यह बात एक पेशे के लोगों में अधिक देखने में आती है। वे सदा एक दूसरे का बुरा चिन्तवन करते हैं और एक दूसरे के ग्राहकों को बहकाते रहते हैं। एक कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थियोंमें भी यह बात देखनेमें आती है। एक विद्यार्थी दूसरे से डाह रखता है। उपदेशकों, प्रचारकों, वकीलों, व्यापारियों और कारीगरों में भी इसका अभाव नहीं है। वे दूसरे की बुराई करके ही अपनी तारीफ़ करते हैं। 'अजी वह क्या जाने, वह तो कल का लड़का है, उसमें योग्यता ही क्या है, वह तो रुपये के पीछे जान देता है, चाहे जिस तरह हो रुपया

मिले, यही उसका उद्देश्य है वह घमन्डी है, सीधे मुंह से बात भी नहीं करता' इत्यादि शब्द कहकर ही यह दिखाना चाहते हैं कि हम बड़े सज्जन और धर्मात्मा हैं। परन्तु ये सज्जनता के चिह्न नही है। अपनी बढती चाहे न हो परन्तु उसकी भी बढती न हो। मै फेल हो जाऊं तो हो जाऊं परन्तु वह भी पास न हो ये शब्द डाह, ईर्ष्या और द्वेष के सूचक हैं। ये पतित और निर्बल आत्मा के होते हैं। इनसे मनुष्य की आत्मा अपने पथ से भृष्ट हो जाती है और अवनति के कूप में गिर पड़ती है। जहां उसे अहःनिशि असत्य दु:ख भोगने पडते हैं।

प्रेम और उदारता बलवान आत्माके चिन्ह हैं। दूसरे के गुणों को छिपाना, उनकी यथेष्ट प्रशंसा न करना और अपने अवगुणों को भी गुण प्रगट करना ये सब नीचता और दुर्जन मनुष्यों के काम है। सज्जन मनुष्य शत्रु तक के साथ भलाई करते हैं और मनुष्य मात्र के प्रति भ्रातृ भाव रखते हैं। जो लोग दूसरों की निन्दा करते है उन्हें स्मरण रखना चाहिए कि वे दूसरो की निन्दा करके संसार को अपनी दुर्जनता का परिचय देते है। कारण कि सज्जन मनुष्य वे ही हैं जो दूसरो के अवगुणों को न देखकर उन के गुणों की खोज करते हैं और जिस में गुण देखते है उसकी प्रसंशा करते हैं। संसार में ऐसा कोई मनुष्य नहीं है जिस में अवगुण न हों। फिर किसी के अवगुणों की चरचा करना और वह भी इस लिए कि उसकी निन्दा हो अपनी प्रशंसा हो, मनुष्य के लिए उचित नही है।

संसार उसी की प्रसंशा करता है जिस से दूसरों को लाभ पहुँचता है। और जो दूसरो के लिए अपने तन, मन, धन, तीनों

को न्योछावार कर देता है। आज संसार में जितने महापुरुषों का गुणानुवाद गाया जा रहा है वह सब इसी कारण कि उन्होंने जगत् के उपकार के लिए अपने जीवन को अर्पण किया। सत्युग को जाने दीजिए। इस कलियुग में गुरुगोविन्दसिंह, शिवाजी, ईश्वरचन्द्र, विद्यासार, स्वामी दयानन्द, मोहन राय, गोखले आदि क्यों आदर की दृष्टि से देखे जाते हैं। इसी लिए कि उन्होंने जन्म पर्यंत दूसरों की सेवा कर दूसरों के कष्ट दूर किए और अपने को तुच्छ समझा। वर्तमान में भी महात्मा गान्धी की क्यों इतनी प्रतिष्ठा है। इसी लिए कि उन्होंने अपने जीवन को जगत के उपकार के लिए अर्पण कर रक्खा है।

एक तत्ववेत्ता ने एक वार अपने शिष्यो से पूछा कि इस दुनियां में सब से उत्तम वस्तु कौन सी है। शिष्यों ने अपनी अपनी बुद्धि के अनुसार अनेक उत्तर दिए, परन्तु किसी का उत्तर भी संतोष जनक नहीं निकला। अन्त में एक शिष्य रह गया था। उसने उत्तर दिया कि संसार में सब से उत्तम वस्तु सुहृदय है। तत्त्ववेत्ता ने उसके मुख से सुहृदय शब्द को सुन कर बड़ा हर्ष प्रगट किया और कहा कि निश्सन्देह तेरी बुद्धि परिपक्क हो गई है। जिस मनुष्य का हृदय उत्तम है और सदा सुखी और सन्तोषी रहेगा और उत्तम कार्य करेगा। ऐसा ही मनुष्य मित्र सम्बन्धी और पड़ोसी होने के योग्य है।

उदारता, सुहृदयता, निष्कपटता और उत्तम स्वभाव इनकी बराबर संसार में कोई भी धन नही है। इनके सामने कुबेर की सम्पदा भी तुच्छ है जिस मनुष्य में ये सद्गुण पाए जाते हैं। चाहे उसके पास किसी को देने को एक कौड़ी भी न हो तो भी

वह संसार का उनसे अधिक उपकार कर सकता है जिनके पास करोड़ों रुपया है और जो रुपए को जी खोल कर दान करते हैं।

जो लोग दूसरों का उत्साह बढ़ाते रहते हैं वे संसार का बड़ा उपकार करते हैं। कारण कि मनुष्य का उत्साह बढ़ाने से उसमें दुगुना और तिगुना बल आ जाता है और वह शक्ति भर परिश्रम करने लगता है। रणभूमि में सेनापति के मुख से उत्साह वर्द्धित शब्दों को सुन कर गिरते गिरते सिपाही भी संभल जाते हैं और जी तोड़ कर शत्रु पर धावा करते हैं। आवश्यकता पड़ने पर उत्साह दिला कर चाहे जितना काम तुम अपने आदमी से ले सकते हो। उसे कभी बुरा नहीं लगेगा। इसके अतिरिक्त एक बड़ा भारी लाभ यह है कि दूसरों को उत्साह दिलाने से, उनकी प्रसंशा करने से और उनके सद्गुणों का उल्लेख करने से अपने मन में बुरे विचारों का प्रवेश नहीं होता। हृदय तट पर कषाय और वासना का काला परदा नहीं पड़ता। आत्मा उन्नति पथ पर आरूढ़ रहती है और मुक्ति का द्वार उसे सामने दिखलाई देता है।

जिन महापुरुषों का हृदय उदार है और जो सदा दूसरो का उपकार किया करते हैं, उनको संसार अपना रक्षक समझता है, और उनके प्रति प्रेम और आदर का भाव रखता है। उन्हें देखकर निर्बल से निर्बल मनुष्य में भी बल आ जाता है। उसका सारा शोक जाता रहता है और उसका हृदय आनन्द से परिपूर्ण होजाता है और वह समझता है कि मानो ईश्वर का अवतार उसकी रक्षा के लिए उसके द्वार पर आगया है और उसे अब किसी बात का भय नहीं रहा है।

परन्तु खेद है कि ऐसे मनुष्य संसार में इस समय बहुत कम हैं। आज कल प्रायः ऐसे लोगों की बाहुल्यता है कि जो एक दूसरे की निन्दा करने में अपना महत्व समझते हैं। इस हालत को देखकर ही एक विद्वान ने कहा था कि हम लोग कलियुग की शिकायत करते हैं। यदि हम इस बात को समझ जाएं कि छोटी से छोटी आत्मा में भी परमात्म शक्ति विद्यमान है और कायर से कायर मनुष्य में भी अनंत बल मौजूद है तो आज ही फिर इस पृथ्वी पर सतयुग फैल सकता है।

केवल किसी मनुष्य की बाह्य आकृति को देखकर उसके विषय में बुरा विचार कर लेना मूर्खता है। सम्भव है कि कोई मनुष्य फटे पुराने कपड़े पहिन रहा हो, रूप रंग में मैला हो, परन्तु उसके विचार उच्च और उत्तम हों, उसके हृदय में दया और परोपकार का भाव हो और वह शुद्ध हृदय से मनुष्य जाति का शुभचिंतक हो। अतएव तुम कभी भूलकर भी किसी विषय में यहां तक कि शत्रु तक के विषय में भी अपने मन में बुरे विचार न लाओ। स्मरण रक्खो। मनुष्य ईश्वर का रूप है। ईश्वर ने मनुष्य को अपने रूप बनाया है और ईश्वर के सदृश ही प्रत्येक मनुष्य को होना चाहिए। जो लोग दूसरों की निन्दा करते हैं उनके दोष ढूंढते हैं और उन्हें तुच्छ दृष्टि से देखते हैं वे ईश्वर की आज्ञा का उल्लंघन करते हैं और मनुष्य जाति को कलंकित करते हैं।

सब के साथ प्रेम करो, मनुष्य मात्र को अपना मित्र समझो। सर्वेषु मैत्रीम का पाठ उच्चारण करो। निर्धन से निर्धन और निर्बल से निर्बल मनुष्य को भी अपने गले लगाओ।

अपने हितैषी बनो।

दूसरों की सहायता करना और उनको लाभ पहुंचाना अपना कर्तव्य समझो। जो लोग निर्धन है उन्हें धन देकर, जो निर्बल है, उन्हें बल देकर और जो असहाय है उन्हें सहायता देकर अपने धर्म का पालन करो। बहुत से लोग केवल तुम्हारे मीठे बोल के भूखे है, बहुत से केवल तुम्हारी सहानुभूति के ही इच्छुक है। तुम उनके साथ मीठा बोल बोलो, सहानुभूति प्रदर्शित करो और उन्हें उत्साह दिलाओ। जो लोग दुःख से पीड़ित है, विपत्ति मे ग्रसित है उनके दुःखों को दूर करो। ईश्वर ने मनुष्य को उदार हृदय बनाया है। अतएव उसे सदैव उदार रहना चाहिए। नीचता और संकीर्णता के भाव बिलकुल दूर हो जाने चाहिए। उसकी दृष्टि में संसार और संसार के प्राणी सुंदर और सुभग होने चाहिए। और सर्वत्र प्रेम का ही साम्राज्य दिखलाई देना चाहिए। जब मनुष्य की ऐसी अवस्था हो जाएगी। उसका जीवन आनंद मय हो जाएगा और वह बहुत शीघ्र मुक्ति मार्ग पर आरूढ़ होकर ब्रह्म में लीन हो जाएगा। इससे स्पष्ट सिद्ध है कि दूसरों का कल्याण करने में ही अपना कल्याण है और दूसरों का भला करने में ही अपना भला है। 'कर भला होगा भला' यह कहावत भी प्रसिद्ध है। महात्माओ ने कहा है कि यदि तुम्हारे पास किसी को देने को द्रव्य नही है तो न सही, अपने शरीर से उसकी सेवा करो और तुम्हारा शरीर भी इस योग्य नही है कि किसी के काम आसको तो अपने शब्दों से दूसरो को लाभ पहुंचाओ। यदि वह भी न हो सके तो केवल अपने मन में दूसरो के हित की भावना भाओ, उनका भला चितवन करो।